



张振鹏 著

# 一年级， 开启孩子的一生

指导孩子上好一年级的权威家庭教育读本

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

#### 图书在版编目(CIP)数据

一年级，开启孩子的一生 / 张振鹏著. — 北京：电子工业出版社，2011.8  
(教子书坊)

ISBN 978-7-121-14278-9

I. ①一… II. ①张… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 157125 号

责任编辑：牛晓丽

特约编辑：梁卫红

印 刷：

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱

邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：17.75

字数：284 千字

印 次：2011 年 9 月第 1 次印刷

定 价：29.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 [zlts@phei.com.cn](mailto:zlts@phei.com.cn)，盗版侵权举报请发邮件至 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

服务热线：（010）88258888。

每年的9月，都会有很多孩子跨入小学的大门，开始一年级的学习生活。从幼儿园到小学，是孩子人生的一次重要跨越。对孩子来说，一年级是他成长的关键期，也是他人生的转折期。因为进入小学，无论是生理、心理，还是人际关系、学习环境都发生了巨大的改变。一方面，孩子对小学的生活感到新鲜，渴望融入；另一方面，他又因为离开幼儿园的小朋友、老师而感到孤独、无助，从而形成了他成长过程中的第二个“断奶期”。

我们都知道，小学一年级与幼儿园是截然不同的。如何让孩子认识这个不同，如何让孩子适应这个转变，如何让孩子在一年级更好地发挥自己的聪明才智，增长各种才能与见识，对他的成长与发展来说都是极为重要的事情。

我们都深爱着自己的孩子，都非常关心孩子在小学一年级的每一步如何走，怎样才能走得更顺利。我们关心是自然的，但仅仅关心还不够，我们还必须躬身实践，帮助孩子上好一年级，尽自己的最大努力让孩子喜欢一年级，爱上一年级。

孩子上了一年级，才算进入了真正意义上的学校。作为父母，我们千万不要以为把孩子交给老师，自己就没什么事情了。作为父母的我们，一定要对孩子尽到家庭教育的责任，与学校教育配合好，这样孩子才能真正健康、快乐地成长。无论什么时候，我们都是孩子的老师，我们都肩负着教育孩子的神圣使命。虽然我们不一定要成为教育家，但我们必须学点教育孩子的常识，懂点教育孩子的方法。

不可否认，几乎所有的父母都非常关心孩子的上学问题，都希望孩子能从小学一年级起，迈好学习的每一步，从而成就孩子的一生。但遗憾的是，孩子在一年级并非都能让我们满意，而面对问题重重的孩子，我们有时候也束手无策，很难找到解决问题的良方。

有一个不可避免的事实是：一个人的行为习惯、综合素养、心理品质、思维方式、学习习惯、处事方式、能力发展等在很大程度上都是他在一年级的时候奠定基础的，对孩子的养成教育也应该是从一年级开始的。另

外，一年级的孩子，也处于长身体、长知识的关键时期，他有很强的求知欲，也有很大的可塑性，所以，教育者，包括老师和我们，都应该抓住这个有利时期，对孩子进行最好的教育，让他学会做人，学会做事，学会学习，学会生活。

那么，在一年级，我们到底应该给孩子怎样的引导呢？到底怎样才能把孩子培养好呢？现在，这本书能帮助我们解决这些问题。

这本书旨在希望我们做父母的参与到一年级孩子的教育中来，参与到一年级孩子的学习中来，不仅仅关心孩子在家的情况，也关心孩子在学校的成长。毕竟，孩子的教育是学校和家庭共同努力的结果。我们每一位父母都应该让初入小学的孩子感受到来自父母的关爱，体验到学习的乐趣，这是我们的责任，也是我们的义务。

《一年级，开启孩子的一生》主要涉及以下11个方面的内容：做好幼儿园到小学的衔接、激发孩子的学习兴趣、帮助孩子总结学习良方、父母要端正的几个态度、教育孩子认真对待作业、帮孩子克服粗心的弱点、让孩子与拖拉彻底告别、务必保护好孩子的视力、要纠正孩子的几个毛病、积极塑造孩子的好性格、培养孩子的生活好习惯，与这些内容相应的正是培养好孩子的100个细节。这些细节，涵盖了孩子在一年级会遇到的方方面面的问题，本书针对这些问题提供了相应的、有效的解决方法。

相信这100个教育细节一定能够给我们一些启发，一定能帮助我们更好地教育一年级的孩子，一定能帮助我们在孩子的心田撒播下爱的种子，也一定能让孩子从一年级开始就爱上学习，放飞梦想，为一生的成长奠基。

孩子从幼儿园毕业，就要进入小学了。对于孩子来说，他的身份从小朋友变成了小学生，他所处的环境也从以玩耍为主的乐园变成了吸取知识的神圣殿堂。无论是身份还是环境的转换，都会给孩子带来成长的烦恼，这也是对父母教育智慧的挑战。孩子即将进入小学，我们和孩子都有许多准备工作要做，以便让孩子顺利通过这个“拐点”。

## 上一年级，第一章 做好幼儿园到小学的衔接

- |                                |    |
|--------------------------------|----|
| 1. 孩子就要上小学了！——先要了解幼儿园到小学的变化    | 13 |
| 2. 上哪所小学呢？——给孩子选一所适合他的好学校      | 17 |
| 3. 明天就要开学了！——入学前一天该做什么准备？      | 19 |
| 4. 都上小学了，还这么贪玩？——爱玩是孩子的天性      | 23 |
| 5. 我不喜欢老师！——小学老师与幼儿园老师有区别      | 25 |
| 6. 学校里没玩具了，呜呜……——小学教育与幼儿园教育不同  | 28 |
| 7. 妈妈，我可以不上学吗？——让孩子在心理上接受小学    | 30 |
| 8. 孩子还小，我得陪他！——不陪读，孩子照样可以上好一年级 | 33 |
| 9. 有老师教育不就行了吗？——爸爸妈妈也是孩子的好老师   | 36 |

一代教育家孔子曾说：“知之者不如好知者，好之者不如乐知者。”我们可以理解为：对于知识或技能，懂得它，不如爱好它；爱好它，不如以它为乐趣。那么，对于刚刚进入学校的一年级孩子而言，体会学习乐趣是非常重要的。只要他的学习兴趣被激发出来，未来的学习之路就会走得顺畅；反之，孩子则会在厌学情绪的干扰下止步不前。

## 第二章 在一年级， 激发孩子的学习兴趣

- |    |                                 |
|----|---------------------------------|
| 39 | 10. 学习，真有意思！——孩子的学习兴趣比成绩更重要     |
| 42 | 11. 为什么要学习呢？——让孩子知道他为什么要学习，为谁学习 |
| 44 | 12. 月亮为什么有时候圆、有时候弯呢？——挖掘孩子的好奇心  |
| 47 | 13. 真安静，看书真好！——给孩子一个良好的学习环境     |

- 49 | 14. 妈妈，我想听童话故事！——用故事、寓言等激发孩子的学习兴趣
- 52 | 15. 孩子，给妈妈也讲个故事吧！——激励孩子多阅读，学会复述故事
- 54 | 16. 如果乌龟和兔子再来一次赛跑呢？——开启孩子的想象力
- 57 | 17. 雪化了，为什么是水呢？——教孩子一边阅读，一边探索、思考

俗话说：“万事开头难。”一年级是孩子学习生涯的起步阶段，是非常重要的阶段。如果一开始他就找到了入门的方法，那么以后的学习一定会非常轻松。因此，如何引导他快速地入门，就成为摆在我们父母面前很棘手的一个问题。在孩子上一年级阶段，我们要多帮孩子总结适合他的学习方法。

### 在一年级，第三章 帮助孩子总结学习良方

18. 一年级都学什么？——帮孩子掌握一年级的学习要点 | 61
19. 一年级语文，太简单了！——指导孩子学好一年级语文 | 64
20. 不就是加减法吗？——教孩子轻松学习一年级数学 | 66
21. 掌握ABC，是一种技能！——指导孩子快乐学习一年级英语 | 69
22. 看图，说话！——这就是一年级孩子的作文 | 71
23. 妈妈，什么是计划啊？——一年级，也应该制订学习计划 | 74
24. 妈妈，我上课老走神！——培养孩子的课堂注意力 | 77
25. 孩子，明天要学什么呀？——提醒孩子注意预习新课 | 79
26. 老师今天都讲什么了？——指导孩子做好课后复习 | 82
27. 妈妈，我不敢举手！——鼓励孩子上课积极提问、回答问题 | 85

孩子上一年级了，这是一件让我们欣喜不已的事情。但是，孩子是否喜欢学校，是否喜欢学习？孩子的学习是否顺利？孩子在学习的过程中是否背负了沉重的压力？……决定这些问题答案的关键，在于父母的态度是否正确。

#### 第四章 在一年级， 父母要端正的几个态度

- 89 | 28. 刚上一年级，就考这么差！——一年级的成绩并不是那么重要
- 92 | 29. 你得多做课外习题！——学好教科书，比多做练习题重要得多
- 94 | 30. 你只管学习就好，别的不用管！——不要让孩子成为“学习机器”
- 97 | 31. 怎么又犯错误？你干什么吃的！——正确对待孩子学习中犯的错误
- 99 | 32. 去看书，我就给你买……——不用物质、金钱“刺激”孩子学习
- 102 | 33. 我看你有点笨！——不要怀疑、打击孩子，要给他自信心
- 104 | 34. 我们哪有时间学习啊？——爸爸妈妈也要注意多学习
- 106 | 35. 来来来，我们玩智力开发游戏！——智力开发，别让孩子有负担
- 109 | 36. 同事的孩子都去学奥数了！——有主见，不盲从“教育趋势”
- 112 | 37. 不用你做家务，净给我添乱！——孩子多动手，能提升智力

作业是孩子学习生涯中必不可少的内容，而一年级的孩子刚刚接触作业，对于怎样记住作业、如何高效完成作业都不懂。如果我们再不帮他养成良好的写作业习惯，他就无法积极而认真地完成作业，还有可能对写作业产生厌恶情绪。所以，我们一定要教育孩子认真对待作业。

#### 在一年级，第五章 教育孩子认真对待作业

- 38. 我忘了作业是什么了！——怎样让孩子记住作业是什么？ | 115
- 39. 妈妈，我不想写作业——弄清孩子不爱写作业的原因 | 118
- 40. 这几个不写了，反正妈妈不知道！——孩子写作业偷懒怎么办？ | 120
- 41. 我写作业，妈妈得陪我！——妈妈要不要陪孩子写作业？ | 123
- 42. 妈妈，你给我检查一下吧！——不代替孩子检查作业 | 125
- 43. 还没有写完吗？——孩子写作业太慢，妈妈怎么办？ | 127
- 44. 我再玩一会儿就写作业！——别让孩子养成写作业拖沓的坏毛病 | 130

- |                                |     |
|--------------------------------|-----|
| 45. 把老师批改的作业给妈妈看看！——重视老师对作业的批改 | 132 |
| 46. 又把字写反了啊！——正确对待孩子写反字、写字脏的问题 | 135 |
| 47. 老师没布置作业！——孩子逃避写作业、说谎怎么办？   | 137 |

粗心，是一年级孩子身上非常普遍的弱点。造成粗心的原因有很多种，孩子在生活中粗心的表现也是多种多样的，如丢东西、做错题、忘带课本……一年级的孩子粗心虽然正常，但是，如果不及时克服这种弱点，它就可能给孩子日后的生活和学习带来不利影响。

## 第六章 在一年级， 帮孩子克服粗心的弱点

- |     |                                  |
|-----|----------------------------------|
| 141 | 48. 什么？小黄帽又丢了？——孩子老是丢东西怎么办？      |
| 143 | 49. 我把“己”看成“已”了！——提高孩子的视觉记忆力     |
| 146 | 50. 妈妈，你赶紧给我送数学课本来！——正确处理孩子的“呼唤” |
| 148 | 51. 这个是因为粗心了！——别让孩子拿“粗心”当借口      |
| 151 | 52. 不就是一个“0”吗？——端正孩子的态度，培养责任心    |
| 153 | 53. 这次写得真仔细，妈妈很开心！——给孩子精神上的奖励    |

当孩子步入小学的校门时，就意味着他开始过有规律的生活了，按时起床，按时完成作业，按时睡觉……可是有些孩子，不管是起床、洗漱、吃饭，还是学习，都拖拖拉拉的，一点时间观念也没有。针对孩子的这种情况，作为父母，我们应该做些什么呢？怎么做才能彻底帮孩子改掉做事拖拉的坏习惯呢？

## 在一年级，第七章 让孩子与拖拉彻底告别

- |                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| 54. 我还没做什么，就没时间了！——孩子的时间利用率太低   | 157 |
| 55. 寸金难买寸光阴！——帮孩子建立起时间观念        | 160 |
| 56. 我只要坐在书桌前就好了！——避免孩子在书桌前“磨洋工” | 162 |



57. 我要做最好的! ——孩子苛求完美, 为做好一件事而重复	165
58. 是去, 还是不去呢? ——孩子犹豫不决, 就会磨蹭拖拉	167
59. 反正有人安排, 我不管了! ——妈妈不要包办、越俎代庖	169
60. 我的孩子干什么都慢! ——别用“反话”刺激孩子, 要正面鼓励	172
61. 快点快点, 赶紧的! ——别催促孩子, 否则会让ta变得更慢	174
62. 我就不快! 就不快! ——孩子用“拖拉”对抗妈妈的催促	176

“眼睛是心灵的窗户”, 这是我们大家都耳熟能详的话。不过, 我们该怎样保护这扇“窗户”? 尤其是该怎样保护孩子的这扇小“窗户”? 现在的孩子学习压力越来越大, 督促他学习的同时, 我们一定要注意对他视力的保护, 毕竟孩子的身体健康是非常重要的。

## 第八章 在一年级, 务必保护好孩子的视力

179	63. 别歪着! ——写字姿势影响视力、书写质量和身体发育
182	64. 不能看书哦! ——孩子走路时, 不能允许他看书
184	65. 把书收起来! ——孩子坐车时, 也不能让他看书
186	66. 别躺着看书! ——孩子躺着看书, 会影响视力
188	67. 眼保健操时间到了! ——教孩子认真做眼睛保健操
190	68. 太暗了! ——孩子学习的环境要明亮
193	69. 桌子不够高! ——给孩子配备适合他的桌椅
195	70. 该休息一下了! ——学习应劳逸结合, 注意向远处眺望
197	71. 做做按摩! ——用按摩的方式缓解眼睛的疲劳
199	72. 眼球运动——用眼球运动游戏提升眼睛的活力
201	73. 色彩游戏——用色彩游戏促进孩子的色觉发展
204	74. 我看不清了! ——孩子已经近视了, 怎么办?

一年级的孩子刚脱离幼儿园的“自由状态”，进入小学后，很多规矩、很多纪律需要他慢慢去适应。而在这个过程中，他也许会出现一些小毛病，如果我们没有及时帮他纠正，他的小毛病在未来可能就会变成大毛病，使他的成长受到不良影响。

## 在一年级，第九章 要纠正孩子的几个毛病

- |                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 75. 我要喝水！我饿了！——孩子学习坐不住“3分钟”怎么办？  | 209 |
| 76. 小玩具是哪里来的？——别纵容孩子“顺手牵羊”的行为    | 212 |
| 77. 孩子一批评就哭！——掌握批评孩子的几个小窍门       | 215 |
| 78. 这是我的，就不给他玩！——孩子不愿意分享怎么办？     | 218 |
| 79. 不要随地乱扔垃圾！——孩子不爱护环境，不爱惜公物怎么办？ | 221 |
| 80. 他踩到我了，我就踩他！——教孩子宽容，别让他斤斤计较   | 224 |
| 81. 哎，你知道吗？——孩子上课老爱说话怎么办？        | 226 |
| 82. 他骂我，我就打他！——孩子老爱打架怎么办？        | 229 |

一位哲人曾经说过：“播下一种性格，你将收获一种命运。”可见，一个人性格的好坏对他的一生都起着重要的作用。孩子性格塑造的重要阶段是3~6岁，面对上一年级的孩子，我们一定要抓住这个最后的重要阶段，帮助他形成良好的性格，让他健康、快乐地成长。

## 第十章 在一年级， 积极塑造孩子的好性格

- |     |                              |
|-----|------------------------------|
| 233 | 83. 孩子，跟同学一起玩吧！——引导孩子融入集体生活  |
| 236 | 84. 老师批评我！不是我干的！——及时调节孩子的坏情绪 |
| 239 | 85. 妈妈，我真的很可爱吗？——让孩子对自己产生认同感 |
| 241 | 86. 你会玩这个吗？没见过吧？——别让傲慢害了你的孩子 |
| 244 | 87. 爸爸，我要你陪我玩！——父亲要扮演好自己的角色  |
| 246 | 88. 妈妈，他有××，我没有！——纠正孩子的盲目攀比心 |

249	89. 踢死你，小破狗！——培养孩子的同情心，唤醒冷漠的心
252	90. 来，让妈妈抱抱！好！乖！——每天给孩子三次拥抱

教育就是培养好习惯。为了让孩子更好地成长，更快地成才，我们需要让孩子在生活的点点滴滴中养成良好的习惯。只有这样，孩子才更具有面对未来的热情和活力，才能成长为参天大树。因此，我们一定要尽早培养孩子的生活好习惯。

## 在一年级，第十一章 培养孩子的生活好习惯

91. 我的“灰太狼”不见了！——培养孩子整理物品的好习惯	255
92. 就再睡一小会儿！——让孩子按时起床、睡觉，养成规律的作息习惯	258
93. 我不爱吃青菜！——不要让孩子成为“偏食大王”	260
94. 妈妈，我想吃麦当劳！——让孩子远离垃圾食品	263
95. 外面太冷，不想锻炼了！——要让孩子勤于锻炼身体	266
96. 不洗手！不刷牙！……——洗手、刷牙、洗澡、定时排便	268
97. 电视节目真好看！——别让电视、电脑、游戏机毁了孩子	271
98. 妈妈，红灯不能走！——教孩子遵守秩序与规则	273
99. 爸爸妈妈先吃！——让孩子从小就知道孝敬父母	276
100. 我随便说的，他就当真了！——让孩子说话算数，讲信用	278

一年級，开启孩子的一生

## 第一章

# 上一年级，做好幼儿园到小学的衔接



孩子从幼儿园毕业，就要进入小学了。对于孩子来说，他的身份从小朋友变成了小学生，他所处的环境也从以玩耍为主的乐园变成了吸取知识的神圣殿堂。无论是身份还是环境的转换，都会给孩子带来成长的烦恼，这也是对父母教育智慧的挑战。孩子即将进入小学，我们和孩子都有许多准备工作要做，以便让孩子顺利通过这个“拐点”。

## 1 孩子就要上小学了！ ——先要了解幼儿园到小学的变化

我国法定的入学年龄为6周岁。当孩子到了合适的年龄后，我们就要考虑将其送入小学，让他系统地进行知识的学习。在孩子上小学之前，我们是有“功课”要做的。

江海马上就要上小学了，妈妈决定每天向江海“渗透”一些小学的学习、生活内容，让他能够提前做好准备。

比如，江海和小区里几个小朋友同上一个大班，所以关系很好，妈妈就借此机会说：“当你到了小学以后，你会发现有许多同学是来自不同地方的。”江海好奇地瞪大了眼睛，问道：“不同的地方？远吗？我能和他们做朋友吗？”妈妈回答：“不论远近，只要你能像了解你现在的的朋友那样去了解他们，你们自然也会成为好朋友的。”江海很是期待，他已经开始幻想和新朋友的相处了……

从幼儿园到小学，有一个衔接过程，包括入学前的准备以及入学后的适应。我们首先要了解从幼儿园到小学有怎样的变化，针对孩子的个性特点，帮助他逐步调节。

有些父母可能会这样想：把孩子送进小学后，老师自然会给他讲一些道理，自己说那么多，有时候还不如老师的一句话。但对于尚未入学的孩子来说，父母的话对他来说很重要。

5岁半的辛辛很喜欢吃幼儿园里的小点心，妈妈却说：“将来等你上了小学，学校里就不允许吃啦。”辛辛很疑惑地问：“为什么不能吃？”妈妈说：“小学里有规矩呀，那里是你学习更多知识的地方，所以不能吃。”辛辛撅了撅嘴说：“小学不好。”

妈妈笑笑说：“怎么会不好呢？你在那里学规矩、学知识、认识新朋友，而且还能长大啊！长大后还能做更多有意义的事情。”辛辛眨了眨眼睛，他在慢慢消化妈妈的话，虽然他现在还不能理解，但他相信妈妈是不会骗他的。

就如上面案例中的辛辛一样，孩子相信妈妈说的都是对的。所以，我们要了解幼儿园到小学的变化，并将这些变化提前告诉孩子。之后，再根据孩子的实际情况，帮助他做好入学准备。

#### ☆ 明白进入小学对孩子的意义

孩子从幼儿园走入小学，就是去获得现实社会所需要的基本观念、态度、知识和能力。学校代表了社会的需求和国家的意志，是专

门对孩子进行教育的机构。而我们并不是专门从事教育职业的，所以教育能力也许会有所欠缺。如果孩子脱离学校的教育，有可能会造成孩子社会化不良、适应困难、交往障碍等一系列问题。所以，适龄的孩子需要进入小学接受教育。

#### ☆ 了解小学与幼儿园不同的教育方式

幼儿园里的教育，以玩为主，孩子所学的知识全部是渗透在游戏中的。但小学却不一样，小学教育有专业的教师团队，它的教学具有组织性，学习的内容也会更加系统，各科的知识也比幼儿园里讲授的更为深入，而且教学方法是老师讲授为主，学生自学为辅。

尽管现在我们的学历水平都普遍提高了，许多妈妈接受过系统的高等教育，具备比较扎实的基本知识，也能在家辅导孩子功课。但是，家庭辅导并不能代替规范、系统的学校教育，所以孩子需要进入小学学习。

#### ☆ 熟悉小学不同于幼儿园的集体生活

幼儿园里的生活虽然也有规范，但相对自由一些。而小学里的学生是有行为规范守则的，守则中明文规定：学生不得迟到、早退，不得旷课，上课也不能吃东西，听课时不能随便说话或者去厕所，要做什么事情都要向老师举手示意，经老师同意才行。

小学的这种集体生活，会帮助孩子克服以自我为中心的想法，他将学会如何正确处理个人与集体、他人之间的关系。他将会有不同于幼儿园里过家家一样的朋友关系，他会和他的同学相互影响，互相学习优良行为。而且，小学的班集体生活，也会让孩子学会进行自我教育。

#### ☆ 了解一下小学老师的作用

幼儿园的老师对待孩子，如同家长一样，除了教孩子学习一些基本知识之外，还要照顾他的生活。而小学老师的角色则与幼儿园的老师完全不同。

小学老师不但会为孩子“传道、授业、解惑”，同时也会指引孩子

正确做事、正确做人。小学老师对于所有学生一视同仁，所以会比我们更加理性，处理孩子的个人问题和孩子之间的矛盾的时候，能从集体角度去考虑，也会更加公正无私，孩子可以从中学到做事的原则和做人的道理。

#### ☆ 知道同学对孩子将会产生怎样的影响

孩子在幼儿园里，多的是玩伴，大家可以一起玩耍，无拘无束。但当孩子进入小学之后，他的同学就不仅仅只是玩伴这么简单了。孩子会和同学一起学习，同学将成为孩子认识自我的镜子。而且，与同学的交往还能增强孩子的社交能力。当有人遇到困难的时候，同学之间会伸出援手，这也是在培养孩子的爱心。

孩子与同学间良好的同伴关系，将有助于他形成健康的心态、积极的性格、良好的情感。他的同学关系也许会成为他未来最珍贵的记忆。

#### ☆ 明白家校合作对孩子成长的作用

当孩子上小学之后，学习就会成为他的主要任务。我们指导孩子的功课，与老师交流孩子的学习问题，并且想办法共同帮助他，这将会极大地促进他的智力发展，也会提高他的学习水平。

不过，学习并不是孩子进入小学后唯一要做的事情。“学会生存、学会学习、学会做事、学会共处”，这是联合国教科文组织认为的现代教育的“四大支柱”。所以，我们需要配合学校对孩子进行教育，这将会更有效地促进孩子的健康成长。

小学与幼儿园相比，有很大差异。孩子可能会感觉新奇、兴奋，甚至期待，但也可能会因为环境和身份的转换而感到不适应。所以，孩子即将升入小学时，我们要了解小学。同时，也要让孩子做好转换身份与环境的准备，以便使他在未来尽快地融入小学生活。





## 2 上哪所小学呢？ ——给孩子选一所适合他的好学校

让孩子进入一所好学校，恐怕是我们所有做父母的愿望。但是，怎样的学校才算得上是好学校呢？究竟是公立的好还是私立的好？究竟是名气大的好还是名气一般的好？要不要让孩子为了学习而住在学校？我们都应有所考虑。但是我们需要牢牢记住，无论怎样，都应该综合考虑所有情况，只有最适合孩子读书的学校才算是好学校。

6岁的楠楠被妈妈送进了一所很有名气的小学，据说那里师资力量雄厚，而且从那所小学毕业的学生学习成绩大都非常好。楠楠入学的时候，报那所学校的人非常多，妈妈很庆幸报名早。

但那所小学离家远，所以妈妈让楠楠住进了学校。可是一段时间之后，妈妈却发现楠楠的学习成绩并不理想，而且据老师反映，楠楠在生活方面、与人交往方面也有许多问题。妈妈不禁怀疑，那所小学是不是真的如传说中的那么好……

就如当初给孩子选择幼儿园一样，我们为了给孩子选择一所好的小学也是煞费苦心。从孩子还在上幼儿园的时候起，我们可能就开始为他将来能进入理想的学校而奔波了。

的确，为孩子选择一所好的学校，对他将来的学习会大有好处。在好的学校里，孩子除了可以学到知识外，做人、处事、交友、品德等方面都会有长足的进步。但是，我们也要注意，好学校的标准，并不单单是由学校的名气或者学校的成绩来决定的。我们要清楚孩子的个性特点，只有适合他发展的学校，才能称得上是真正的好学校。

既然如此，我们就要摆正思想，从孩子的角度去考虑，以适合孩子为关键，千万不要盲目跟风，更不要盲目相信他人的说辞。

## ☆ 不一定非要让孩子上名校

似乎每个人都有这样的一种心理：名校就是孩子成才的保障。但事实却是：正因为是名校，所以人人都想去，于是那里的学生就有可能变得异常多，班级太多，班额太大。而且，名校之所以有名，也是因为有名师，但这些名师有可能会在校外兼职，他对学校的教育工作可能就不会那么负责。

如此看来，进入这样的学校，恐怕孩子能得到的只有“某某名校的学生”这样的名头，他能学到的知识、掌握的技能也许并不多。所以，我们也要谨慎选择名校。

9月1日，晓梦和周围的几个伙伴一起进了小学。唯一不同的是，其他伙伴都被父母送进了名校，只有晓梦的妈妈选择了离家很近的一所普通小学。

一个学期下来后，晓梦的几个伙伴并没有显示出什么优势，他们的学习成绩不好也不坏。但晓梦却很优秀，尽管才上一年级，但她各方面都做得很好。后来，那几个孩子的父母向晓梦的妈妈请教，晓梦的妈妈笑笑说：“也没什么，晓梦因为上学离家近，所以在家的时间比较多。我不过就是陪她看书、学习，有时候也会聊聊天，做个小指导。”几位父母才明白：孩子进入小学以后，家庭教育同样也发挥着重要的作用。

可见，普通学校，再加上好的家庭教育，孩子照样能上好一年级。

## ☆ 不去频繁更换老师的学校

频繁更换老师，说明老师并不能踏实地对孩子进行教育。这样的学校对于孩子来说是极为不利的，因为每个老师都有各自的教学特点，一旦中途更换老师，孩子就不得不重新认识老师、熟悉老师，他的学习可能会因此被打乱，注意力可能会从学习转移到“新老师将会如何”上。

所以，我们在为孩子选择学校的时候，要了解这所学校是否有稳定的师资队伍，老师是否能对孩子因材施教，等等。

#### ☆ 选择重视家校沟通的学校

其实，老师的工作不只是向孩子传授知识，他还应该多与我们做父母的沟通，针对孩子的某些问题与我们共同讨论、一起解决。这样的学校会让我们更加放心，也会让我们和老师一起更好地对孩子开展教育，从而避免家庭教育与学校教育脱节。

#### ☆ 找一所有良好校风的学校

学校应该是培养孩子品德的重要场所。如果一所学校只注重成绩，却不注重育人，孩子可能智商很高而德行很差；而如果一所学校作风严谨，具有良好的风气和文化氛围，孩子自然就会注重自身的品德培养，他的气质与修养自然就会得到提升。所以，为孩子择校，良好的校风也是我们不能忽视的一个关键点。

我们都会为给孩子选择一所好学校而格外操心。但是，也不要忘记，学校教育不能代替家庭教育，若是我们认为只要将孩子送进学校就不用再操心了，那就大错特错了。其实，即使身在名校，孩子的学习也不一定有什么起色。所以，我们一定不能丢掉家庭教育。



## 3 明天就要开学了！ ——入学前一天该做什么准备？

明天就要开学了，无论孩子还是我们都有一些兴奋、紧张和期待，毕竟这是一个新的开始。对孩子而言，他还将面临一个从兴奋到

厌倦到适应的过渡期，将经历一个心理成长的过程，这无异于一次严峻的考验。孩子能否顺利度过这个过渡期，能否在这次考验中赢得胜利，与我们在入学前，尤其是入学前一天所做的准备有着密不可分的关系。

#### ☆ 了解和熟悉学校的环境

大多数人在最初进入一个陌生的环境时都会产生一定的焦虑和不安安全感，刚上一年级的孩子更是如此，只有他确信环境是安全的，他才会内心放松地游戏、学习、生活。

毛毛是一个依赖性较强的小男孩，日常生活由妈妈和奶奶照管。入学前，妈妈特意和奶奶商量慢慢锻炼毛毛的自理能力，而且颇有起色。

9月1日这天，妈妈放心地将毛毛送到学校就上班去了。可是早晨10点多，毛毛妈妈就接到了学校老师的电话，说毛毛裤子尿湿了，让家长带裤子去给毛毛换。疑惑的毛毛妈妈赶到学校给毛毛换裤子的时候才知道，毛毛早上喝了奶，又喝了水，上完第一节课想上厕所，可是他不知道厕所在什么地方，又不敢问老师和还比较陌生的小伙伴。上课铃响了，毛毛担心老师责怪，就赶紧又跑回教室，结果实在憋不住就尿裤子了。

妈妈虽然为毛毛的入学做了自理能力方面的准备，但她还是忘了带毛毛去了解和熟悉学校的环境。所以，当我们确定孩子将要入读的小学之后，就应该提前带孩子去熟悉学校的环境。在学校里，要告诉孩子上课的地方在哪里，厕所在哪里，如果孩子的午餐也要在学校吃，还要告诉孩子吃饭的地方在哪里……到了入学的前一天，如果情况允许，最好再一次带孩子去熟悉环境，这样孩子在正式入学的时候就不容易忘记了。

## ☆ 给孩子心理安慰，让孩子踏实、安心

英国的安杰拉·迈克奥里斯特曾创作过一个名为《一口袋的吻》的绘本。里面描述了这样一个故事：

上学第一天，迪比赖在床上不起来，他不想去上学，妈妈问他为什么，他说他不记得大衣要挂在哪里；他担心老师叫他名字的时候，他听不到……妈妈说会把他送到学校，可是，到了学校门口，迪比却怎么也不愿意进去，除非妈妈陪他进去。

妈妈在学校门口突然想到了一个好主意：她往手心里吹了十几个吻，放进迪比大衣的口袋里，告诉迪比，当他害怕的时候，就拿一个吻出来，这样就会感觉到妈妈在身边。迪比到了学校，他想回答老师的问题，可是有些害怕，他拿了一个吻出来，就感觉到自己有勇气了；看到小伙伴玩得开心，他想加入可是有些害怕，便又拿出了一个吻；吃饭的时候把菜汁溅到了脸上，他又拿出了一个吻，老师帮助了他。后来玩的时候，他把大衣落在了外面，当他准备去外面找大衣拿一个吻的时候，碰到了不敢问老师和同学水龙头在哪里的奥特莉；迪比帮助了她，并和她成为了好朋友……

那天晚上，迪比告诉妈妈，他明天不需要穿大衣了。

当孩子要开始一种新的生活时，内心有恐惧、担心，这都是非常正常的。我们不能一味地告诉孩子要勇敢，认为他的担心和恐惧是不必要的，这是对孩子感情、心理的一种不认同，会激起孩子的反感。我们要体会到孩子的这种心理，并倾听他的担心、恐惧，当然，还要给孩子以鼓励，采取类似于迪比妈妈的做法，用一些看不到的吻或其他虚拟的东西，给孩子带来踏实与安心，让它陪伴孩子慢慢度过心理的转折期。

## ☆ 准备好必需的学习、生活物品

孩子入学后，在学习知识的过程中，必然会使用到文具。所以，在入学的前一天，我们要带孩子购买上学必需的文具，如书包、铅笔、橡皮、铅笔盒、削笔刀等。购买时要注意选择，如铅笔最好选择HB型的，橡皮最好选择小号绘图橡皮，尺子最好是10~15厘米长，铅笔盒尽量小一些、简单一点，而削笔刀最好是转笔刀，而不要用小刀。购买完后，还需要告诉孩子这些文具的用法，并为孩子削好5支左右的铅笔备用。

另外，我们还要为孩子准备一些日用品，包括水杯、手帕、纸巾等。水杯是为孩子口渴时喝水预备的，水杯上最好贴上标签，并写上孩子的班级和姓名，这样不容易丢失；手帕用于孩子擦鼻涕；纸巾则用于上厕所和擦手等，这些都是应该告知孩子的。

## ☆ 预演学校生活过程

入学之前的孩子已经习惯了幼儿园的生活模式，没有小学生活模式体验的他们难免以为小学是新一轮的幼儿园。为了避免孩子措手不及，我们可以在入学前一天和孩子进行一个游戏，其内容就是预演学校生活的整个过程：铃响代表上课或下课，上课期间要怎么做，要回答问题先要举手，如果遇到困难，要向老师求助……孩子都喜欢游戏，在游戏中体验学校生活，既能给孩子带来一种乐趣，也会让孩子对即将到来的小学生活有一些思想准备。

《孙子兵法·谋攻》中说：“知己知彼，百战不殆。”日常俗语也说：“不打无准备的仗。”从幼儿园进入小学，无异于让一个六七岁的孩子去体验“独立的战争”。如果想让孩子在这场“战争”中立于不败之地，就不要让它成为孩子“一个人的战争”。入学之前做好充足准备，是我们的责任和义务。



## 4 都上小学了，还这么贪玩？ ——爱玩是孩子的天性

在很多人看来，孩子从出生到上小学一年级之前的一段时间里爱玩、贪玩都是正常的，但是，孩子一旦上了小学就应该将注意力转向学习，而且非兢兢业业、专心致志是不足以学好的。于是，我们常常会说“都上小学了，还这么贪玩”、“别玩了，去学习吧”，我们常常还为孩子贪玩不爱学习而烦恼不堪。殊不知，孩子需要玩，爱玩是孩子的天性。

刚入学的孩子，还属于低年级，还缺乏自控力、自律性，他对这个世界的了解还有限，让精力旺盛的他老实地坐着学习枯燥的知识，这本身就是一件很困难的事情，会让孩子感到痛苦。其实，对于成长中的孩子来说，他需要从玩中感受快乐。

另外，很多科学家和教育专家都认为，玩也是一种学习的方式，越会玩的孩子越聪明。

萌萌刚上一年级，每天回家一放下书包就跑出去疯玩。

那天，路灯都亮了，他还没回家。爸爸出去找他，他跟爸爸往家走的时候，看到路灯下的爸爸有几个影子，就很纳闷。他自己开始在路灯下来回跑，观察自己的影子，发现影子也会发生变化，他问爸爸为什么。爸爸没告诉他，只说：“你的《十万个为什么》会给你解答。”萌萌回家就开始翻书，终于弄明白出现多个影子是因为有多个路灯从不同角度照在了人的身上。

其实，孩子在玩的时候，如果想要玩得有趣，就会去动脑设计游戏的环节，这能够发展孩子的想象力；在玩玩具遇到障碍的时候，他会去思考，认识、发现物质的变化和内在联系，从而起到探索世界、探索未知、开发智力的作用；在玩的过程中，孩子还能体验到快乐和成就感，一个经常对自己满意的孩子会很自信，这对于学习、生活都

是大有裨益的。

当然，因为一年级的孩子缺乏自控力、自律性，我们还要对孩子的玩加以引导。

#### ☆ 让孩子处于愉悦的情绪之中

一年级的孩子正处于爱玩的年龄，如果我们总是强迫他去学习，他也许碍于我们的压力而不得不坐到书桌前，但是，他未必会真正用心地学。而且，长时间被迫学习，他会感觉到学习是一件让人痛苦、让人厌倦的事情。

所以，孩子放学后，我们先不要急于问孩子一天都学了什么，最好听他讲一讲发生在学校中的趣事，这既能缓解他在学校学习的压力，也会让他处于愉悦的情绪之中。科学研究表明，当孩子的情绪处于兴奋或愉悦的状态时，无论是学习还是玩耍，都将有利于他们智力的发展。

#### ☆ 给孩子玩的时间，适时提醒

大多数人都有这样的经验，即在我们专心做一件事情的时候，如果有人打扰，我们就会变得十分烦躁，对别人的要求也不会很好地配合。成人尚且如此，更不要说年幼的孩子了。如果刚上一年级的孩子一回到家就被要求继续学习，或者正在玩的时候被勒令中止去学习，他必然会产生敌意。相反，如果给他玩的时间，让他玩得尽兴，他学习时的状态也会非常好。

美玲是一个活泼外向的女孩，特别好动，特别爱玩。入学之前，她的爸爸妈妈不限制她玩；入学之后，他们也从不强迫美玲停止游戏去学习。美玲放学后，要么不回家在外面跟伙伴玩，要么在家里玩她的玩具，要么看课外书。妈妈总是微笑地忙这忙那，当然，她也在“暗暗”观察着美玲，感觉她的玩兴减淡的时候，就会说一句：“美玲，你的作业好像还没写哦！”玩得心满意足的美玲这时就会主动去写作业，而且会



比较专注，这样完成作业的效率和质量也有了保证。

实际上，孩子喜欢玩，也喜欢学习，如果我们能够给他玩的时间，然后适时地提醒他去学习，他便会愉快地接受。

### ☆ 将玩引向学习

贪玩现象在一年级孩子身上是非常普遍的，对刚上一年级的孩子更是如此。当我们发现孩子过于贪玩而不想学习的时候，要做的不是激化他厌学的情绪，而是将他的“玩”引向学习的方向。如孩子不喜欢学数学，我们可以跟他做一些锻炼逻辑思维的游戏；如果孩子不喜欢学词语，我们可以跟他玩“接词语”的游戏……在玩游戏的过程中，孩子会无意识地进行学习。

有人曾说过：“小孩子不玩是长不大的，只有让他去玩，才能健康地成长。”鲁迅也认为：“玩是儿童的天性，玩具是儿童的天使。”玩能给孩子带来快乐，玩能让孩子的智力得到发展。那么，让孩子在玩中快乐地成长，在玩中快乐地学习，我们又何乐而不为呢？



25

第一章  
Chapter 1

上一年级，做好幼儿园到小学的衔接

## 5 我不喜欢老师！ ——小学老师与幼儿园老师有区别

孩子进入小学后，能够爱上学校，能够取得优秀的成绩，能够获得老师的青睐，是大多数父母的愿望。所以，在入学前，为了激发孩子的入学愿望，我们可能会告诉他，“上学后好好学习就能变得像老师那样渊博”、“小学老师比幼儿园老师还要好”……这些说法真的能够达

到我们的目的吗？

入学的那天，洋洋兴高采烈地去了学校，之后的两天也比较兴奋。可到了第四天，洋洋说什么也不愿意进校门了。妈妈问他为什么，他说：“你骗我。你跟我说小学老师对我们很亲切。可昨天语文老师狠狠地批评了我的同桌，我的同桌都哭了。老师太凶了，我不喜欢老师！我不去，我就不去。”洋洋妈妈有些无奈，有关老师亲切的话的确是她说的，但她也是想让洋洋喜欢学校、喜欢老师啊，这难道有错吗？

这没有错，而且洋洋口中的老师“太凶”也未必尽是事实。洋洋之所以会对小学老师的印象有如此大的落差，是因为洋洋妈妈的单一铺垫以及洋洋不明白小学老师和幼儿园老师在角色和职能方面有区别而造成的。

从幼儿园到小学，老师的角色发生了很大的变化。对孩子来说，幼儿园的老师就像“第二位妈妈”，他们会带着孩子做游戏、吃饭时帮助他、上洗手间时帮助他……即使他做错了事，老师也不会严厉地苛责他；他因摔倒或者想妈妈而哭泣时，老师还会拥抱他、抚慰他。可是，到了小学，同样称呼“老师”，但小学老师却不会单独照顾任何一名小学生。他们会把更多的精力用于教授学生知识，用于维持学校规范和班级整体的氛围。对于违反纪律的孩子，老师也会毫不留情地予以批评。这难免会让孩子觉得小学老师比较凶，不敢靠近，而不像幼儿园老师那样，让孩子从心理上就想接近。

我们除了要让孩子了解到小学老师和幼儿园老师的这些区别，还要采取一些办法，让孩子在大脑中形成一个关于老师的客观、积极的形象。

#### ☆ 正面勾画老师的形象

在生活中，对于学龄前的孩子，有时候我们会这样教育他：“你怎么这么顽皮？上学后还这么顽皮，看老师不打你屁股。”或者说：“你再不听话，就把你送到学校，让老师管管你。”还有可能说：“你要乖乖听话，要不然上学后老师就不喜欢你了！”……类似于这样的说法，

通常情况下都会获得孩子的暂时合作，但同时也让孩子对小学老师产生这样一个印象：会打人、很严厉、只喜欢听话的孩子。这个印象会让孩子害怕，也为孩子排斥老师打下了基础。等到入学之后，一旦老师忽略他或者批评他，这种对老师的负面印象就会得到夸大，也会增强孩子的排斥心理。

既然夸大老师严厉的一面是不正确的，像前面案例中洋洋的妈妈那样过度铺垫老师温柔、慈爱的一面就可以吗？事实证明也是不行的。所以，我们对老师的形象勾画应该是客观的、积极的。告诉孩子，老师会在上课的时候传授知识，会锻炼他的自理能力，会关心他和其他学生，但是在他犯错误的时候也会批评他。这样，孩子既不会过度期待老师的关心照顾，也不会过度畏惧老师。

#### ☆ 直面孩子对老师的排斥情绪

如果我们已经错误地为孩子勾画了一个小学老师的形象，那么他在入学后必然会产生“我不喜欢老师”这样的负面情绪，这时，我们要直面孩子的这种情绪，亡羊补牢。毕竟，老师是带领和指导孩子参与学校生活的人，我们应该帮助孩子相信老师。

一方面，要告诉孩子小学老师和幼儿园老师的区别，并引导他去观察这种区别，进而慢慢接受；另外一方面，如果老师已经批评过孩子，那么我们可以淡化老师的批评方法和过程，而强化老师的批评目的，让孩子明白老师的真实目的是关心爱护他。如果孩子一时不能接受，可以鼓励孩子去找老师谈心，或者让老师找孩子谈心，在谈心的过程中获得彼此的了解与谅解，从而化解孩子对老师的敌对情绪。

无论是小学老师，还是幼儿园老师，都是用爱来教育孩子的，但在教育孩子的方法和态度上会有很大的区别。我们要认识到这一点，并帮助孩子认识到这一点，从而使孩子顺利度过幼小衔接的转折期。



## 6 学校里没玩具了，呜呜…… ——小学教育与幼儿园教育不同

进入小学可以说是孩子一生中非常重要的转折点，因为小学教育和幼儿园教育是不同的，这导致孩子将面临一系列的变化。

首先，小学教育和幼儿园教育的性质、目的不同。幼儿园教育是非义务教育，它以促使幼儿心理成长、帮助幼儿能力发展为目的，因此不涉及考试、能力考查等；而小学教育是义务教育，学校要通过考试、考查等评价学校和老师的教学质量。这种不同使孩子面临着学习和考试的压力。

其次，小学教育和幼儿园教育的内容、课程设置不同。幼儿园的课程内容大都与幼儿的生活密切相关，如通过儿歌锻炼幼儿的语言能力，通过手指游戏锻炼幼儿控制手的能力等，既有趣也简单易学；但小学教育的内容是成体系的学科知识，因为其比较抽象，所以与孩子的生活有一定的距离。这种区别使孩子在接受知识时有一定的难度。

再次，小学教育和幼儿园教育的方式也是不同的。幼儿园教育的主要方式是游戏，让孩子在游戏中体验、学习；而小学教育的主要方式是课堂教学，老师多数时间都在讲授知识，当然也会通过提问、讨论等方式促使学生思考、表达，但相对幼儿园而言，还是比较单调、枯燥的。孩子除了不适应之外，还会不感兴趣，对个别自卑、羞怯的孩子来说，课堂上回答老师提问也是一种心理压力。

正是由于上述诸种不同，孩子往往不适应小学的教育，很多孩子在入学的初始阶段都萌生过想要重新回到幼儿园的念头。

佳佳刚上一年级的时候，每天放学回家，都会跟妈妈抱怨上课多么没意思，说：“除了老师，我们都只能老老实实地坐着，我都快睡着了。”还说：“幼儿园多好啊，整天能跑来跑去，还能跟老师和小朋友做游戏，还有那么多好玩的玩具。”有一天，佳佳甚至问妈妈：“妈妈，我不想上小学了，你还把我送回到幼儿园行吗？”佳佳妈妈哭笑不得。这可怎么办呢？

其实，刚开始一年级学习的孩子拒绝抽象的知识，而喜欢游戏，喜欢有趣味的东西，是不争的事实，也是这一年龄段孩子的特点。他们还不能很快地理解小学教育的模式和特点，这就需要我们想一些办法来引导。

#### ☆ 倾听并认同孩子的情绪

孩子向我们抱怨和表达对上课的不满时，我们要倾听并认同孩子的感受，如说：“是啊，干巴巴地上课是没意思。”或者说：“是啊，幼儿园确实可以整天玩游戏、玩玩具。”

一年级的孩子还是很感性的，当他的情绪得到倾听和认同时，他会觉得得到了理解与尊重。在这种心理基础上，他就很容易接受进一步的引导。

#### ☆ 以特殊的方式让孩子体会上课也可以变得有趣

我们倾听和认同孩子的情绪，让孩子平静下来，并不意味着就达到了目的，真正的目的是让孩子认识到没有玩具和游戏的课堂也一样有趣。当然，对于六七岁的孩子不能采用说教的方式，而要用一些特别的、另类的方式，如编故事和讲述自己真实的或者虚拟的经历。

有一天，刚上一年级的添添回家向爸爸抱怨听课枯燥乏味，爸爸在倾听了他的情绪之后说：“我小时候也觉得听课很没意思，有时候还会跟老师捣乱呢！”添添惊奇地看着爸爸。

添添爸爸接着说：“有一天，我突然想认真听听老师都讲些什么，结果老师那天说的一句话让我记忆犹新。”添添更好奇了。看火候到了，添添爸爸说：“老师那天说‘日’字减肥后就会变成‘日’字，通过这一句话我记住了两个字。我就觉得认真听课还是很有趣、很有收获的嘛！”添添若有所思地想了一会儿后去玩了，从此就很少抱怨上课乏味了。

另外，我们还可以买一些相关的图画书给孩子看，让图画书中的

主人公去间接影响他。在一本名为《一年级的小豌豆》的书中，小豌豆说“我喜欢玩，我不喜欢学习”，这其实就是一年级孩子想说的，所以能赢得孩子的共鸣。小豌豆还说“只要认真地与老师互动，很快就会发现听课的乐趣”，孩子因为喜欢小豌豆，就会按照小豌豆说的去做，这就能起到间接引导孩子的作用。

学校里没有玩具了，课堂上也没有游戏了，这是一年级孩子对幼儿园教育和小学教育不同的直观感受，也是一个客观存在，所以我们要做的就是倾听、认同，然后引导。这样，才能让处于幼小衔接时段的孩子过渡得更自然，才能不伤害他的心灵以及学习的愿望。



## 7 妈妈，我可以不上学吗？ ——让孩子在心理上接受小学

对于一个人来说，只有从心里接受某种事物，才会去适应这种事物。上学意味着孩子进入一个全新的成长环境。在这个环境中，孩子的身体素质和生活习惯都将有一个全新的变换，他综合素质的发展也将会提到一个更高的水平。所以，我们要让他在入学前就做好心理准备，这样他才能更好地迎接小学生活。

冉冉要上小学了。妈妈特意在一天早上带着她来到即将要上的小学的门口。冉冉看着那么多孩子有些害怕，她拽着妈妈的衣角说：“妈妈，我不上学可以吗？好多人，我害怕。”

妈妈蹲下身子，笑着说：“怕什么呢？你看这些哥哥姐姐，戴着红领巾，背着小书包，多神气呀！小学里可以交到

许多好朋友，而且学校里也很好玩呀，你只有进去了才知道。”冉冉听后不再说话，只是看着背着书包的哥哥姐姐们，大家都是笑着跑进学校的，于是她的眼睛里也流露出羡慕的眼神。

让孩子从心理上接受小学，是要帮助他消除内心的种种担忧。比如，为什么要上小学？上小学可以学到什么？……孩子都会有所疑问。而且，小学的环境与幼儿园和家里完全不同，我们要及时帮助孩子调整心理，让他自愿自觉地进入小学。

#### ☆ 不要用强硬的态度逼迫

上学在孩子看来是一件太过于重要的事情，所以他就有可能因为这一重要的人生转折而忽然变得胆怯、排斥，甚至想方设法去抗拒。我们要让孩子知道，上学是大多数孩子必须经历的人生道路，他应该勇敢面对，且要持之以恒。

所以，若是孩子对上学有某些不正确态度，我们不要强硬地去逼迫他，也不要用上学去恐吓他，那样他就会觉得上学真的是一件不好的事情。我们可以参考上面的案例，给予孩子鼓励，让他充满向往，这样才能帮助他更快、更容易地跨进校门。

#### ☆ 培养孩子初步的上学意识

所谓上学意识，是指孩子在上学时要具备的一些基本的思想意识。比如，应该有时间意识，上课不迟到早退，课间先做什么再做什么，要把握休息的度；还应该有规则意识，遵守《小学生守则》，不能像在幼儿园那样随便；更要有学习意识，要能够自主学习，并努力完成必须完成的学习任务；等等。

我们要注意的，是培养孩子的上学意识，不要向他一味强调成绩的高低。不能只让他为了得高分才去学校，否则，将不利于他的长远发展。

## ☆ 及时给孩子做好上学前的物质准备

书包、文具，这些是孩子上学前必须准备的东西，我们应该提前给他准备好，并告诉他这些东西该如何使用，还可以帮助他了解学校里学习的方式。

我们在准备这些东西的时候要注意：不要选择过于花哨的书包和文具，花哨的图案会吸引孩子的注意力，使他不能专心听讲；不要选择有过多功能的文具，孩子的好奇心很强，他会把学习的时间都用来关注文具的各个功能；不要用太贵的文具，否则可能会引起孩子的攀比心理；等等。

另外，我们还要在家中为孩子做好必要的准备，包括书桌、书架等与学习有关的东西，也可以让他提前熟悉一下小学生学习的氛围。

## ☆ 帮助孩子调整入学前的身心状态

9月的时候，儿子就要上小学了。妈妈利用幼儿园最后一个暑假带着儿子到商场里买了书包、文具，还给他买了身新衣服。儿子开心地问妈妈：“原来上小学还有礼物拿，妈妈，还有别的礼物吗？”妈妈一想，对呀，儿子入学除了物质的准备，心理准备也是必不可少的。于是，妈妈决定回家后要与儿子好好聊聊天，争取尽快让他熟悉小学。

物质准备越充足越好，这是我们必须考虑的，但是孩子入学前的身心状态的准备，我们也不能忽略，上面案例中的妈妈考虑得就比较周全。

孩子入学前，要积极锻炼身体，因为学习不仅是脑力活，也是体力活；可以按照小学的作息时间来调整他的生物钟；饮食习惯也要培养好，一日三餐要正常且要让他吃饱；一定的自理能力必不可少，因为在小学不会有人帮他整理书包、系鞋带；还要让他有一定的劳动能力、管理物品的能力、与人交往的能力、独立学习的能力；等等。

我们不要小看了这些准备，孩子只有将自己的身心调整到较为合



适的状态，才能更好地开始小学生活。

小学对于孩子来说，是一个崭新却又陌生的地方，我们可以为他做物质准备，但更要让他从心理上接受小学。否则，如果孩子从心理上排斥小学，那么他就不能很好地融入小学的生活，之后的学习也会受到影响。



## 8 孩子还小，我得陪他！ ——不陪读，孩子照样可以上好一年级

孩子上一年级，是一件值得高兴的事，因为它标志着孩子的成长。但是，孩子上一年级也意味着我们将面临一个选择，陪读还是不陪。

目前，陪读现象在很多有一年级学生的家庭中蔓延着。有的是陪同上、下学，陪同完成作业；有的是陪同周末上各种课外班；有的是妈妈爸爸中的一方全职陪同……无论哪种，陪读的理由不外乎“孩子还小，不陪不行”、“为孩子有个好成绩，一定要陪”。一年级孩子真的需要陪读吗？陪读真的是有利而无害吗？

田田今年上二年级了，她的爸爸妈妈工作忙，所以从一年级开始就由身为知识分子的外婆担任陪读工作。外婆刚开始很满意陪读的状态，但是，时间长了也开始对田田的爸爸妈妈抱怨：“你们说，咱们田田脑袋瓜也挺聪明的，可为啥就不爱思考呢？一有困难就问我。不告诉她，就生气。”

妈妈从天朗上小学一年级开始就陪读，如今天朗已经进

入一所还算不错的大学。天朗妈妈想自己终于能够再次从学校“毕业”了。可是，天朗三天两头地打电话回来，抱怨学校里的饭菜不合口味，寝室里的同学难相处……甚至，每次放假都带回大包小包的脏衣服、袜子。天朗妈妈又犹豫了，要不要再去大学陪读呢？

陪读究竟陪出了什么呢？从上面的例子不难看出，陪读至少有三方面的危害：首先，陪读会增强孩子的依赖性。遇到困难，想办法去克服困难，这个过程能锻炼孩子的意志力。但是，如果有人陪读，孩子就会很自然地寻求帮助，进而养成一种依赖的惯性。其次，陪读会造成孩子独立生活能力的缺失。一个孩子的成长并不仅仅是学习能力的成长，还有精神的成长、生活自理能力的成长……爸爸妈妈包办了孩子从穿衣吃饭到学习交友的所有生活事项，孩子就无从获得生活的经验，自然也无从自立了。最后，陪读剥夺了孩子自制力提升的机会。在陪读过程中，孩子生活中的任何时刻都在一双眼睛的注视下，孩子会觉得自己不被尊重、信任，没有自由，会感觉到压力，注意力不容易集中到学习上。而且，一旦这双眼睛暂时离开，他就会放松，甚至会有一些破坏性的举动。被“监视”惯了的孩子，不会懂得一个人需要自我控制。

陪读有危害，所以，我们最好不要选择陪读。也许，爸爸妈妈会担心，一年级的孩子不陪行吗？如果从以下三个角度去考虑，就会觉得不陪读孩子照样可以上好一年级。

#### ☆ 科学、理性地爱孩子

每一位爸爸妈妈都爱自己的孩子，把自己的一颗心都放在了孩子身上。但是，我们真的知道什么对孩子才是最重要的吗？老鹰将巢穴筑在高高的悬崖上，有了孩子，它会将小鹰推出巢穴，逼迫小鹰学会飞翔，学会捕食，这样小鹰就获得了生存的能力。人类的孩子也需要学会生存。进入一年级，可以说是孩子接触社会的第一步。他们要开始学习料理自己的生活，学习和老师、同学相处，学习交朋友，学习面

对学习上的难题……如果爸爸妈妈选择陪读，就有可能阻碍孩子学会这些生存技能。所以，我们要相信自己的孩子，科学地、理性地爱他，不要剥夺他学习生存的权利。

#### ☆ 放松心态，给孩子犯错的机会

我们都有这样的经验：到了一个陌生的地方，我们可能会走错路，但第二次再走的时候，我们就不会错了。正因为错过，我们才知道正确的路该怎么走。一年级的孩子也一样，做错了题目、写错了汉字、穿错了衣服、交朋友受了伤……这时，我们以放松的心态对待他，指导他，或者让他自己去寻找对的方法，他才能记忆深刻，才能成长。无论谁都有犯错的可能，而犯错更是孩子的权利。放松心态，孩子才能从容面对。

#### ☆ 我们也要有自己的生活

《三字经》说：“养不教，父之过。”我们生了孩子，就有养和教的责任，但这并不意味着我们要一直围绕孩子转而没有自己的生活。我们是孩子的榜样，当孩子看到我们在关心他的前提下还忙碌于自己的生活，就会忙于自己的生活和学习，这样的孩子是独立自主的、不依赖于他人的。

既然是孩子入学，那么孩子就是整个学习过程中的主体，我们起的是引导作用，千万不要通过陪读的方式而越俎代庖。我们在引导时，不仅要引导孩子学习，还要引导孩子积极主动、自主自发地面对生活。我们要相信，不陪读，孩子也照样可以上好一年级。



## 9 有老师教育不就行了吗？ ——爸爸妈妈也是孩子的好老师

孩子入学了，我们常常会松了一口气，“这下可算把他交给老师了”，“有老师教育，我们放心”。真的有老师教育就行了吗？有这样一个故事：

一位父亲有个不良的嗜好——喝酒。每天在工作之前或者工作结束之后，他都要到镇上的酒馆喝上一杯。虽然他自己知道这样不好，妻子也常常劝他戒掉，但他就是控制不了自己。

有一天，天空中飘着大片大片的雪花，这位父亲下班后回家换了衣服，又出门去小酒馆。可没走几步，就感觉到有人跟在自己后面。回头一看，竟然是自己年幼的儿子。儿子踩着父亲留在雪地上的脚印，边跑边兴奋地喊：“爸爸，你看，我正在踩你的脚印！”听了儿子的话，他心头一震：“如果我去酒馆，儿子踏着我的脚印，将来也会去酒馆的。”想到这儿，他掉头抱着儿子回家了。那家酒馆中再也没见到过他的身影。

由此看来，父母是孩子的榜样，父母的言行举止无论好坏都会被孩子不自觉地模仿。不可否认，孩子入学后，白天的大部分时间都是在学校里和老师、同学一起度过的，老师的教育对孩子有着很重要的影响。但是，老师的教育和爸爸妈妈的教育是不同的。

老师会在知识和学习上为孩子“传道、授业、解惑”；在做事和做人上，老师也会站在相对理性、相对公正无私的角度为孩子指引正确的方向。这些教育都是老师的角色和地位所决定的。但是，这些并不能代替爸爸妈妈对孩子的教育。

### ☆ 爸爸妈妈是孩子永远的老师

对孩子而言，家庭是人生的第一所学校，而爸爸妈妈便是孩子的

第一任老师。孩子在爸爸妈妈的关怀抚爱中逐渐懂得了爱，逐渐认识了世界，在爸爸妈妈的一言一行、一举一动中接受着人格和行为的熏陶，这些都是父母对孩子无声的教育。这种教育效果的好与坏，完全取决于爸爸妈妈自身的言语行为，古语中的“染于苍则苍，染于黄则黄”、“其身正，不令而行；其身不正，虽令不从”都是对此的明证。

是的，孩子上一年级了，他进入到学校这个教育场所了，但这并不意味着爸爸妈妈教育的结束，孩子还要回到家庭中来；而且，接受了十几年的教育之后，孩子还会走出学校，而家庭是孩子持久的教育场所，爸爸妈妈是孩子永远的老师。

#### ☆ 孩子需要爸爸妈妈的帮助

爸爸妈妈和孩子朝夕相处，是最了解孩子个性的人，知道自己的孩子能言善辩，但做事有点马虎；或者耐心细致，但在个性上有些敏感……当孩子入学之后，学习成为他们的主要任务。虽然老师能解决一些问题，但是如果爸爸妈妈在了解孩子个性的基础上再了解孩子的功课，指导孩子的学习，并经常与老师交流孩子的学习问题，就能极大地促进孩子的智力发展以及健康成长。

王梓上小学一年级之后，一直都表现得比较优秀。无论是分辨字母“p”和“q”，还是区别汉字“大”和“太”，他都比同班孩子要快速、准确一些。在家长会上，老师谈到这一点时，其他爸爸妈妈都纷纷将羡慕、好奇的目光投向王梓的妈妈，并询问王梓的学习诀窍。王梓妈妈说：“也没什么诀窍。刚开始王梓也分不清，后来我和他爸爸就搜集了一些关于字母、汉字等的区分方法，有些挺有意思的，记得那上面说‘p做错事挨了一巴掌就变成了q’，估计因为有趣他就容易记住吧。”听到这里，其他爸爸妈妈都若有所思地点了点头。

毕竟老师面对的是几十个孩子，不可能面面俱到，爸爸妈妈如果发挥自己的优势，孩子就可能如虎添翼，对学习也会充满信心。

孩子入学之后，我们很容易松懈下来，将教育的责任推给学校和老师。其实，“最完备的教育是学校教育和家庭教育的结合”。爸爸妈妈不仅是孩子的第一任老师，还是孩子永远的老师。无论是孩子的学习还是心灵、品格等，爸爸妈妈都应该持久地承担教育重责。



## 第二章

# 在一年级，激发孩子的学习兴趣



一代教育家孔子曾说：“知之者不如好知者，好之者不如乐知者。”我们可以理解为：对于知识或技能，懂得它，不如爱好它；爱好它，不如以它为乐趣。那么，对于刚刚进入学校的一年级孩子而言，体会学习乐趣是非常重要的。只要他的学习兴趣被激发出来，未来的学习之路就会走得顺畅；反之，孩子则会在厌学情绪的干扰下止步不前。

## 10 学习，真有意思！ ——孩子的学习兴趣比成绩更重要

一年级，是孩子进入学校进行系统学习的第一个阶段。这是孩子学习的起步阶段，也是为以后长达十几年甚至几十年的学习生涯打基础的阶段。在这一年里，孩子会通过自己的体会，感受学习是有趣的还是乏味的。可以说，这种感受对孩子未来的学习会产生不可忽视的影响。

正如我们对一件事或一个人有了最初的固定印象之后，以后再想改变这种印象就比较困难一样，如果孩子刚上一年级就觉得学习是一

件枯燥乏味的事情，那么他在以后的学习中就很难对学习产生兴趣，没有了兴趣就没有了动力，再让孩子好好学习也只能是一种奢望了。

一年级的学习内容大都很简单，一般情况下，孩子只要跟着学，都能学会。也就是说，在没有外界刺激的情况下，孩子一般不会认为学习很难、很乏味。但是，他一旦接收到外界的某种负面信号，比如，我们因他的成绩不够理想而数落他、批评他，他就会产生心理压力。渐渐地，他就会认为学习并不能带给他快乐，而带给他更多的是烦恼。如此一来，他就会讨厌学习，那他的学习起步之路就以失败告终了。

所以，对于一年级的孩子而言，培养学习兴趣是无比重要的大事，远比他考100分要重要得多。因此，我们不要太看重他的学习成绩，而是要把注意力放在孩子是否喜欢学习、是否能够快乐学习上。

#### ☆ 别把成绩太当回事

小威的数学考了95分。经过了解，爸爸得知大部分同学都比小威成绩好，考100分和98分的孩子比比皆是。再看看小威的卷子因粗心就丢了3分，爸爸很生气，狠狠地批评了小威。小威在心里埋下了“讨厌数学”的种子。

其实，95分说明孩子已经掌握了知识，而与100分之间的5分之差，并不能说明什么实质性的问题，何况有3分还是因粗心而丢的，帮助孩子改正粗心的毛病就好，根本没必要为此大发雷霆。

如果我们把孩子的成绩太当回事，就难免因他没有取得所谓的“理想成绩”而愤怒，当我们的愤怒情绪发泄到孩子身上时，就等于狠狠打压了孩子的学习积极性和学习兴趣。所以，我们还是别把孩子的成绩太当回事。

#### ☆ 别对孩子进行提前教学

陆老师在教一年级学生的时候，特别强调不让学生上课看教科书，更不需要提前预习。在课堂上，陆老师会用独特



的教学方式引出教学内容，学生们都说：“哇，真有趣。”

但唯独一个学生提不起精神，原来这位学生在入学前已经学完了第一学期的内容，对于老师要讲什么内容完全了解，所以并不觉得有意思。

有时，我们为了让孩子不输在一年级的起跑线上，为了让他有个好成绩，就提前针对教科书的内容对孩子进行教学，希望他能够在课堂上“温故而知新”。然而，“故”对孩子而言，已经失去了吸引力，而孩子又无法集中注意力去发现“新知”。结果，他不但没有牢固掌握知识，反而对老师讲的内容失去了兴趣，真是得不偿失啊！所以，我们不要对孩子进行提前教学，提前教学对一年级的孩子而言是没有必要的。

#### ☆ 借助游戏激发孩子的学习兴趣

一年级的孩子还很习惯“寓教于乐”的教学方式，那么，我们就要常常利用小游戏来激发孩子的学习兴趣。比如，针对数学的学习，我们可以和孩子一起开“冷饮店”、“文具店”之类的“小店”，在买卖的过程中让他逐渐掌握加、减、乘、除的基本方法；而针对语文的学习，我们可以和孩子玩“词语接龙”的游戏，以此来帮助孩子巩固所学的生字词。

只要我们把游戏与学习巧妙地结合起来，孩子就会由衷地说：“学习，真有意思！”这样，他就会带着这份兴趣，愉快地走在求学的道路上。

从孩子走入学校的第一天起，我们就希望他学习好。然而，孩子是否能够长久地保持良好的学习状态，完全是看他对学习有没有兴趣。所以，在孩子的学习起步阶段，我们千万不要把注意力盯在他的成绩上。只要孩子对学习有兴趣，就不怕他学不好。



# 11 为什么要学习呢？

## ——让孩子知道他为什么要学习，为谁学习

从孩子背着小书包上学的第一天开始，他的人生就进入了一个新的阶段——学校学习阶段。而在这么重要的阶段，我们是否要给孩子一些必要的启示，让他明白学习的目的和意义？

也许，我们认为，“为什么学习”和“为谁学习”这两个问题，对一个六七岁的孩子来说，太不容易理解，即便我们告诉他，他也不会明白，不如等他长大一点儿再跟他讨论。

其实不然，“为什么学习”和“为谁学习”与孩子的学习动机密切相连，而学习动机又决定了学习态度。如果孩子在入学的一两年内都不知道自己为什么学习，思想上就很难去重视学习，“认真学习和努力学习”也许只能是一句空话罢了。

相反，如果孩子一开始就知道他为什么学习、为谁学习的话，他就会把学习看成是一件重要的事，思想上重视了，自然就会认真对待。

所以，我们不要等到孩子已经养成不好的学习习惯了，再告诉他学习的目的和意义，而是应该在他一年级的時候，用他能接受的方式、能听懂的语言让他知道为什么要学习，为谁学习。

### ☆ 与孩子进行一次轻松而有意义的对话

雯雯第二天要上小学了，妈妈一边帮雯雯整理书包，一边问：“雯雯，明天就要上学了，高不高兴？”

“高兴！”雯雯兴奋地说。

妈妈说：“嗯，从明天起，你就要成为一名光荣的小学生了。学习呢，是雯雯自己的事情，一定要做好它，知道吗？”

雯雯说：“知道。”

“所以，上学之后，要听老师的话，争取做一名好学生！”妈妈说道。

我们是否在孩子上学前，像雯雯的妈妈一样，简单地与孩子进行过这样的对话？我们不要认为这不重要，即使孩子似懂非懂，他也能感受到我们表达的意思。他能通过我们的语言明白，学习是自己的事情，要听老师的话，做一名好学生。

当然，我们不要指望一个六七岁的孩子听了就记住，记住了就做到。但是，如果我们不说，就是我们的失职，他连我们对他的期望都感受不到，又怎么能以认真的态度对待学习呢？

### ☆ 引导孩子把握正确方向

一天，小瑞闹着不写作业，爸爸说：“要好好学习，学习好了以后才能挣大钱，住洋房，开好车，别像我一样，净吃没文化的亏，不好好学习，以后就当‘叫化子’去。”

其实，爸爸是想告诉小瑞，只有知识才能改变命运。但是，爸爸的说法太功利，对于一年级的孩子，这种说法不但不能直接起到激励孩子的作用，还会导致孩子对学习的目的产生误解。

因此，我们引导孩子的方向一定不能错误，我们可以说：“只有好好学习，才能增长知识、提升能力，有了知识和能力就能做很多自己想做的事情。”也可以把孩子的兴趣与学习联系起来，让孩子知道学习是发现兴趣的途径；也可以对孩子说：“你不是想当医生吗？只有好好学习，以后才能治病救人。”

我们不要担心孩子是否能够听懂，只要我们引导的方向不错，孩子总有懂的时候。

### ☆ 别让孩子觉得他在为别人学习

我们在教育孩子的时候，千万不要“说一套，做一套”。也就是说，我们不能因为错误的言行举动让孩子对学习的目的产生错觉。

比如，我们的情绪随着他学习成绩的变化而明显起落；我们没完没了地催他学习；我们甚至辞退工作，每天陪他学习……此时，孩子无形中就会认为，自己是为了让父母高兴而学习，是为了迎合父母的

要求而学习，是为了回报父母而学习。当孩子有了这些想法时，他无论如何也不会认为自己才是学习的主人。一旦他以为自己是学习的奴隶，学习热情就会大大降低，进而产生厌学等情绪。

所以，我们对孩子应该进行提醒、引导和鼓励，而不是监督、苛求和过度期望。只有我们做得对，孩子才能学得好。

作为成年人，我们肯定要比孩子了解学习的重要性。但是，我们了解并不代表孩子了解。我们不是学习者本身，孩子才是学习的主人。无论他年龄多小，他都需要知道他为什么学习，为谁学习。只有他知道了学习的目的和意义，才会积极主动地去完成他应该完成的学习任务。



## 12 月亮为什么有时候圆、有时候弯呢？ ——挖掘孩子的好奇心

对于一个一年级的孩子而言，“学习”是他尚未涉及的领域。在这个领域中，他有太多的东西不知道，又有太多的东西想知道，因为“不知道”而产生了好奇心，又因为“想知道”激发了求知欲。所以，好奇心是激发孩子探求知识的原动力。

正如一位教育专家所说：“富有好奇心的孩子常常能够保持旺盛的求知欲，并在获得知识的过程中体验乐趣，这种乐趣又会激励他不知疲倦地去探究未知的领域。”的确，当孩子的好奇心被挖掘出来的时候，他就会为满足好奇心而去探求知识。在这个过程中，他的学习兴趣增强了，学习积极性也提高了，学习成效自然显著。

王老师是一名经验丰富的小学教师。一天，一位家长问

他：“为什么同一班里，有的孩子知识面很广，有的孩子仅仅知道书本知识？”

王老师说：“这是因为孩子的好奇程度不同。有的孩子很难对周围的事物产生好奇心，而有的孩子就很容易发现问题，提出问题；又有的孩子不仅好奇心强，求知欲也很强。所以，如果想要开拓孩子的知识面，并激发他的学习兴趣，就一定要挖掘他的好奇心。”

王老师说的没错，一个没有好奇心或者好奇心不强的孩子总会失去很多开拓知识面的好机会。不仅如此，孩子在学习中总会处于被动状态，老师教什么就学什么，很少会在好奇心的驱使下探索真知。

那么，我们就要挖掘孩子的好奇心，增强他的求知欲，这样，他才能在学习的过程中体会到乐趣。

### ☆ 认真回应孩子的提问

大部分一年级的孩子都有好奇心，也会缠着我们问这问那，而认真回应正是保护孩子好奇心的表现。如果孩子问问题的时候，我们不理睬他，或不耐烦地去应付他，甚至嘲笑他的话，孩子就会感到沮丧，也会放弃对未知事物的探索，好奇心也会随着年龄的增长而渐渐减弱。

因此，当孩子向我们提出问题时，我们不能说：“这么简单的问题都不知道啊？”或者“我正忙着呢，一边玩去！”而应该放下手头的事情，注视孩子，微笑着说“这个问题很有意思”，“你的问题很特别”，“这个问题问得好”等表示赞同的语言。孩子的问题得到了认可，好奇心也就得到了保护。

### ☆ 常常向孩子提出问题

中秋节晚上，爸爸和儿子站在阳台上赏月。儿子说：“爸爸，月亮今天真亮。”

“是啊！月亮平时有没有这么亮呢？”爸爸问道。

儿子说：“好像没有。”

“嗯，是没有。那月亮每天晚上都像今天这么圆吗？”爸

爸接着问。

“当然不是，有时候圆，有时候弯。”儿子高声回答。

“你说的没错，那么，为什么有时候圆、有时候弯呢？”

爸爸进一步追问。

儿子想了想，低声说：“不知道。爸爸你能告诉我吗？为什么啊？”

如果孩子好奇心不强，不擅长发现问题、提出问题的话，我们就要通过提问来激发孩子的好奇心。正如这对父子，儿子原本对月亮的形状变化没有兴趣，但是经过爸爸一问，儿子的好奇心就被激发出来了。

那么，我们在和孩子相处时，就要针对一年级孩子的接受程度，常常向他提出各种各样的问题，以激发他的好奇心。

#### ☆ 鼓励孩子寻找答案

一次，果果问妈妈：“黄色和蓝色混合涂，是什么颜色？”

妈妈正准备说“绿色”，但是忍住了，而是问：“你试一下，看看会变成什么颜色？”结果，果果很快知道了答案。

“直接得到答案”与“通过努力找到答案”的感受是完全不同的。很多时候，孩子的好奇心正是在寻找答案的过程中得到满足的。另外，孩子自己找到答案后会有一种成就感，这种成就感会进一步激发孩子的好奇心。如此一来，孩子就愿意在学习中发现问题的，提出问题，并解决问题。因为，这个过程会给他带来快乐和满足。

既然好奇心是促使孩子学习的原动力，那么保护和挖掘孩子的好奇心就是我们的责任。如何挖掘？耐心倾听孩子的提问，认真回应他的问题。如果他不善于提问，那我们就要通过提问激发他的好奇心。只要他好奇心强，“爱上学习”就是自然而然的事情了。



# 13 真安静，看书真好！

## ——给孩子一个良好的学习环境

王璐的妈妈耳朵不好，每天晚上都把电视机的声音开得很大，引得王璐无心学习，动不动就走到沙发旁和妈妈一起看电视。

李翔的爸爸爱玩牌，经常约朋友在家玩。玩牌的声音常常吵得李翔没法安静写作业，好在隔壁就是爷爷奶奶家，李翔好歹也有个躲避噪音的场所。

高静的父母是小商贩，每天晚上七八点收摊回来都会让女儿数一角、一分的零钱。别看高静只是一年级的学生，早在上学前就已经是父母的小帮手了。

吴亮的父母感情不好，两天一小吵，三天一大吵，搞得吴亮精神紧张，无心学习。

大量调查表明，许多孩子学习成绩不好、对学习没有兴趣，正是他们的父母没有给其提供良好的学习环境所致。对一个一年级的孩子而言，学校的学习环境固然重要，但是，家庭是孩子生活的基地，他每天在学校学习的知识，必须要回到家里来进行消化吸收。所以，家庭的学习环境同等重要。

何况，一年级的孩子才逐渐从“边玩边学”的状态中脱离出来，学着“坐下来，专心学习”，如果在他养成学习习惯的初期，我们没有给他提供良好的学习环境，仅凭他的自控力是无法抛开环境的干扰、集中注意力去学习的。所以，我们一定要尽量为孩子提供良好的环境，让他静静体会学习的乐趣。

### ☆ 给孩子提供固定的学习地点

孩子在家有固定的学习地点是非常重要的。因为，固定的学习地点会形成条件反射，孩子一进书房或一靠近书桌，就会想到学习。正

如老师走进教师，医生走进病房，科学家走进实验室时，就立刻想投入到工作中去一样，这在心理学上叫做“地点动力定型”。而一些孩子回家不愿学习的原因，就是因为没有地方学习。

所以，如果我们住房条件允许，就要为孩子增设一个单独的房间，里面配上写字台和小书柜，当然房间不要太花哨，以免孩子在学习时分心；如果住房条件不允许，也要在较为安静的房间内为孩子配置一张专门用来学习的书桌，书桌要干净整洁，只摆放和学习有关的物品，以免其他东西分散孩子的注意力。

#### ☆ 别让噪音打扰孩子

学习是一项脑力活动。孩子能够高效学习的前提条件是身处一个安静的、无噪音的和无干扰的环境之中，否则，即使是一个有自制力的成年人也无法专注地做事，何况一年级的孩子。

因此，我们要给孩子创造一个相对安静的学习环境。孩子学习时，我们不要在家打扑克、打麻将，也不要把电视的声音开得太大，更不要把朋友聚会安排在家里，即便孩子有自己的房间，也会受到干扰。

另外，我们不要在孩子学习时动不动就去打扰他，如果我们一会儿问他饿不饿，一会儿问他渴不渴，他的学习思路就会被打断，学习热情也就不高了。

#### ☆ 打造良好的学习氛围

芸芸的父母很喜欢读书看报，每天下班回家之后，除了打开电视看看新闻之外，不会再关注其他电视节目。饭后，爸爸妈妈就会捧起自己喜欢的书籍，津津有味地读起来。在这种氛围的影响下，芸芸很容易进入学习状态，从来也不觉得学习是很乏味的事。

学习环境不是安静和宽敞就够了，家庭的学习氛围也同样重要。如果我们爱学习，并常常和孩子共同学习，就为孩子打造了良好的学



习氛围。在这个氛围的影响下，孩子就会主动学习、安心学习。

### ☆ 和家庭成员保持良好的关系

如果我们与家庭成员经常闹矛盾，并常常争吵或打闹的话，那么我们可能无心照顾和关心孩子。如果是这样，即使孩子学习的房间再宽敞，他也会觉得家庭没有温暖。如果他还常常听到大人们的争吵声和打骂声，他就更无法静下心来学习。

所以，我们应该和家庭成员保持良好友善的关系，让孩子能在温馨的家庭环境中好好学习。

孩子学习的环境有软硬件之分。所谓硬件，包括宽敞的书房、舒适的桌椅、柔和的灯光、必备的学习用品等物质条件；软件则包括安静的环境、浓厚的学习气氛以及温馨的家庭氛围等人文因素。任何一种因素都不容忽视，只要我们足够重视，孩子就会在良好的环境中感受到学习的快乐。



219

第二章  
Chapter 2

在一年级，激发孩子的学习兴趣

## 14 妈妈，我想听童话故事！ ——用故事、寓言等激发孩子的学习兴趣

六七岁的孩子正处于童年阶段，所以，故事对他有着特殊的吸引力。无论是童话故事，还是寓言故事或者神话传说，只要故事内容符合他的心理需求，他都会兴致勃勃地听下去。我们何不借助孩子喜欢听故事的特点，来激发他的学习兴趣呢？

从依依上幼儿园开始，妈妈都会在临睡前给她讲一个故事。等依依快上小学了，妈妈就一边用手指着字，一边给依依

读故事，让她对文字有初步的印象。依依上一年级之后，妈妈也每天给她讲故事，不过，是依依指着字，妈妈来讲，依依指到哪里，妈妈就讲到哪里。渐渐地，依依认识了一些字。

一天，依依说：“妈妈，您给我读故事吧！”

妈妈“应邀”给依依讲了一个有趣的故事，讲完之后，依依还让妈妈再讲一个。妈妈说：“哎呀，如果依依会认字，就可以自己读故事了。”

“是啊！妈妈教我认字。”依依说道。

于是，妈妈就开始以故事为“教材”教依依识字。就这样，在故事的吸引下，依依很快就学会了很多字，并能够自己阅读完整的故事了。

依依的妈妈很有办法，通过常年给孩子讲故事来奠定孩子的识字基础。同时，孩子也因为对故事的喜爱，识字的兴趣被激发了起来。而有的父母为了教孩子认字，就让孩子学习识字卡片，但孩子面对枯燥的文字，怎么也提不起学习的兴趣。

然而，这些单一的文字一旦放进故事里，孩子对文字的感兴趣程度就完全不同了。所以，我们要好好利用故事来激发孩子的学习热情。

#### ☆ “老老实实”地给孩子讲故事

一年级正是孩子识字、认词、学句子的阶段，而故事就是由字、词、句子组成的，如果我们能好好利用，一定可以通过讲故事为孩子学习语文打下坚实的基础。

教育专家尹建莉老师在给女儿讲故事时，总结了一些宝贵的经验：

“从我第一次拿起一本书给她讲故事时，就不是‘讲’，而是‘读’，即不把故事内容转化成口语或‘儿语’，完全按书上文字，一字字地给她读……对于白纸一样的孩子来说，任何词汇都是全新的。我们认为‘通俗’或‘不通俗’的，

于她来说都一样。‘大灰狼悠闲地散步’和‘大灰狼慢慢地走路’，在孩子听来，并没觉得哪个更难理解。我们最初灌输给他什么，他就接受什么……就这样，我一直以‘读’的方式给女儿讲故事，并注意声情并茂。随着她慢慢长大，我发现以‘读’代替‘讲’丝毫不影响她的理解，还丰富了她的语言词汇，她说话时，总能找到恰当的词语来表达。”

看来，依照故事书中的文字，“老老实实”地给孩子“读”故事，对提高孩子的识字能力、理解能力和表达能力是大有益处的。那我们就抽出时间，多给孩子读他感兴趣的故事吧！

### ☆ 和孩子进行互动

我们在给孩子读故事或讲故事的时候，应该和孩子多一些互动，比如，读完一个故事，我们可以针对故事里的内容问孩子关于故事发生的地点、时间和相关人物等问题，如“这个故事中，有几只小动物啊？”“小马为什么要这样做呢？”以此来激发孩子的思考欲望和学习兴趣。

### ☆ 把抽象的数字融入到故事里

某日，爸爸给蓉蓉讲：“猴子进山掰玉米，掰了5根。回来的路上，他碰到了小兔妹妹，于是就送给小兔2根，那么，猴子带回了几根玉米啊？”爸爸一边讲着，一边还扮演起了猴子，让女儿当起了小兔妹妹。

当爸爸把2根玉米放在蓉蓉手里时，蓉蓉一下子明白了，说：“3根。”

其实，这是蓉蓉在学校里学习的数学加减法。但是，课堂上蓉蓉没有弄懂减法的意思，回家后，爸爸就用故事和表演的方式帮她理解。

数字对一年级的孩子而言是比较抽象的，但如果我们把数学问题融入到故事里，或者在讲故事的过程中多给孩子提出关于数字的问题，孩子便会因对故事的兴趣而喜欢上数学。

故事常常可以让孩子的注意力处于高度集中的状态，那么，我们就要利用孩子对故事的喜爱，把枯燥而抽象的知识与故事结合起来，以激发孩子的学习兴趣。这样，孩子不但不会厌烦学习，对于所学的知识也会更容易接受和理解。



## 15 孩子，给妈妈也讲个故事吧！ ——激励孩子多阅读，学会复述故事

一年级的孩子虽然阅读能力不强，但并不代表阅读对他不重要，更不代表他不喜欢阅读。可以说，喜欢阅读是孩子的天性，而阅读也是提升孩子智力能力和学习能力的必要条件。

晓文的妈妈特别注重对他阅读能力的培养。从他上幼儿园开始，妈妈就常常给他读故事，为他以后的阅读能力打基础。等到晓文有能力自己阅读了，他把绝大多数课余时间都用在了阅读课外书籍上。

小学时期，晓文的学习能力很强，写作文更是他的强项。随着年龄的增长，晓文的阅读量也随之增加，直到高中，他都保持着良好的学习状态。

据调查显示，一个从小有大量课外阅读经历的孩子，思考能力、理解能力等都比较强，正如教育家苏霍姆林斯基曾说过的：“30年的经验使我深信，学生的智力发展取决于良好的阅读能力。”

而很少阅读的孩子，学习能力不会很突出，就连写作业速度都会比较慢，发展下去，孩子的学习兴趣会减弱，而厌学情绪会增强，学

习成绩自然也会下降。

既然阅读对孩子这么重要，那我们要从什么时候开始培养他的阅读能力呢？要等到他在小学低年级打好了识字基础之后再培养吗？当然不是，对于孩子阅读能力的培养越早越好，小学一年级也不算晚。

### ☆ 阅读能力的培养从“听故事”开始

对于六七岁的孩子来说，童话故事和寓言故事是不错的阅读材料。但孩子的识字能力有限，无法独立完成阅读。所以，我们就要给孩子做一个铺垫——让孩子先听故事。

我们讲，孩子听，这个过程就是在培养他的阅读兴趣。一个对阅读没有兴趣的孩子，大都是因为我们没有在适当的时候给他提供合适的阅读环境，换句话说，我们很少让孩子接触书，更没有把“给孩子讲故事”看成是重要的事情。

所以，如果想激励孩子多阅读，我们首先要多为他读故事。

### ☆ 诱导孩子去阅读

一次，妈妈讲完《小马过河》之后，对童童说：“童童，你也给妈妈讲一个故事吧！”

童童面露难色，想了想说：“我想不起来。”

“哦，没关系，那就讲《小马过河》吧！”妈妈说。

于是，童童用稚嫩的语言开始给妈妈讲。

讲完之后，妈妈说：“讲得真好！我多希望童童能多给妈妈讲几个啊。”

童童说：“可是，很多字我不认识。”

“没关系，只要能看懂大意就行，有难以理解的字词，就问妈妈好了。”妈妈说道。

从此，童童总是拿着故事书“阅读”，不仅仅是因为她很渴望给妈妈讲故事，更因为故事内容对他有着很强的吸引力。

要增强孩子的阅读能力，“诱导”很重要。诱导会激起孩子的阅读

兴趣，让孩子只为快乐而阅读，而孩子的阅读能力就是在感受快乐中不断增强的。

#### ☆ 别让孩子把阅读当任务

我们在激励孩子多阅读的时候，一定不要把阅读当成任务布置给孩子，比如，我们不能说：“你每天都要读一篇故事，并把大意给我讲一遍。”或者“你今天必须把这篇故事读完。”更不能要求孩子必须记住某个故事，或者某个段落，或者某个人物。

孩子只要愿意读，故事中的人物和情节都会给孩子留下印象，即便他在一段时间后忘记了，那也不能说他白读了。可以说，阅读对孩子的影响是润物细无声般的，我们的强迫只会打压他的阅读积极性，当他发现阅读是一项任务的时候，就不愿意再读书了。

如果我们给孩子一本故事书，对他说：“尽快把这本书读完。”那么，孩子可能碰都不想碰。但是，如果我们说：“这里的故事很有意思，如果你能讲给我们听就好了。”那么在某个时候我们可能会发现，孩子正津津有味地阅读呢！



## 16 如果乌龟和兔子再来一次赛跑呢？ ——开启孩子的想象力

所谓“想象力”，就是把头脑中的已有形象进行新的整合，并创造出新形象的能力。这种能力不仅仅是创造力的源泉，也是思维能力的衍生，更是个人发展与进步的推动力。一个孩子如果很有想象力，那么他便会把灵活的思维和创新精神应用于学习和生活中，使学习不再枯燥，生活不再平淡。

当然，一年级的孩子也不例外。如果孩子在学习中没有想象力，就很难对所学的知识进行举一反三，更无法灵活应用知识，也就是说，即使孩子的学习成绩再好，也只是一个“会记不会想”的书呆子。

另外，一个没有想象力的孩子，他的精神世界是贫乏的，他可能会对一切新鲜的东西都没有兴趣，因为他的思维习惯了墨守成规，习惯了因循守旧。他很可能会因缺乏想象力，而感受不到生活的快乐与美好。

曾有一个国际性的调查报告显示，中国孩子的计算能力排名第一，想象力排名倒数第一，创造力排名倒数第五。此外，在中国的小学生中，认为自己有好奇心和想象力的只占4.7%，而希望培养想象力和创造力的只占14.9%。

为什么我国的孩子如此缺乏想象力？有人这样解释说：“我们的教育中，没有娱乐，没有游戏，没有笑声，我们看到的是试题，是分数，是考试，是训斥声，这样的教育必然会扼杀孩子的想象力。”这种解释有一定的道理。所以，我们要尽可能地避免教育所产生的弊端，积极地培养和激发孩子的想象力。

#### ☆ 带孩子多接触新鲜事物

既然想象力是在大脑中对已有形象进行整合与创新的能力，那么“已有形象”就是激发想象力的基础。如果孩子接触的新鲜事物多，大脑中“形象”的存储量就大，想象力就有了发挥的平台。所以，带孩子开阔眼界是非常必要的。

爸爸带东东去了一趟世博园之后，东东嘴里的新名词多了起来，还给自己的几个飞机模型起了名字。虽然妈妈不太能听懂，但还是迎合道：“嗯，这个名字不错，有什么特殊功能吗？”

东东就开始给妈妈讲解起来，东东的讲解中融汇了去世博园所获得的知识 and 自己的想象，听上去有点“胡言乱语”，

但是妈妈还是表现出了极大的热情，这使东东讲得更起劲了。

孩子如果见识广，眼界宽，就很容易把自己的所见所闻积累并联系起来，在头脑中整合成新的形象。所以，广博的知识是想象力得以发挥的基础。我们要多带孩子接触大自然，多去博物馆等能增加知识的场馆，多带他访问名胜古迹。这样，想象力就可以在孩子幼小的心田里驰骋了。

#### ☆ 适时地激发孩子的想象欲望

妈妈给女儿讲完《龟兔赛跑》的故事之后，女儿说：“真可惜，如果兔子不睡觉肯定得第一名。”

“是啊！如果乌龟和兔子再来一次赛跑呢？你觉得过程中会发生什么事？结局又会如何呢？”妈妈问道。

“再来一次赛跑的话，兔子肯定会总结经验教训，不会再睡觉了，不过，乌龟……”女儿开始想象龟兔赛跑的场景。

鼓励孩子描述故事场景是一个不错的方法。我们可以把故事讲一半，然后留下一半让孩子自己去想象和发挥，无论他补充得多么离奇和玄妙，我们都要肯定他，而不是以原有故事为评判的标准。只要我们常常鼓励孩子，他就愿意展开想象的翅膀去翱翔。

#### ☆ 重视对孩子艺术方面的熏陶

艺术熏陶是培养孩子想象力的重要手段。因为，艺术往往能够激发孩子创作的灵感，比如，孩子喜欢绘画，他就会用画笔尝试着画出想象中的人物；他喜欢唱歌，可能会唱出自己编的歌曲；他喜欢跳舞，可能会用丰富的肢体语言去表达情感……这个过程正是孩子发挥想象力的过程。

所以，如果孩子对艺术感兴趣，我们可以让他接触一些关于绘画和音乐等方面的知识，也可以带他去看画展、听音乐会。在艺术的熏陶中，他的想象力会不断提升。



孩子的想象力能否被激发，完全看我们对想象力的培养是否重视。那么，想象力和知识到底哪个更重要？科学家爱因斯坦曾说：“想象力远比知识更重要，因为知识是有限的，而想象力概括着世界上的一切，并推动着进步，想象才是知识进化的源泉。”既然如此，我们就要用行动开启孩子的想象力。



## 17 雪化了，为什么是水呢？ ——教孩子一边阅读，一边探索、思考

古语说：“学起于思，思源于疑。”可见，思考是学习的灵魂。在学习中，如果孩子不动脑筋去思考，他所吸收的知识不仅是有限的，而且是浅显的。为了孩子能高效而轻松地学习，我们应该尽早培养他的探索精神和思考能力。

对于一年级的孩子而言，通过阅读来激发他的理解能力和思维能力，是一个不错的选择。因为，如果没有阅读为载体，六七岁的孩子对“思考”根本没有概念，不知道什么是思考，更不懂得如何思考。如果以阅读为材料，我们就可以教孩子一边阅读，一边理解、记忆、探索和思考，在这个过程中，孩子的思考能力能得到有效的培养。

正如前苏联教育家苏霍姆林斯基在《给老师的建议》中写道的：“在小学里，你要教会所有的儿童这样阅读：在阅读的同时能够思考，在思考的同时能够阅读。必须使阅读达到这种自动化的程度，即用视觉和意识来感知阅读材料的能力要大大超过‘出声地读’的能力。前一种能力超过后一种能力的程度越大，学生在阅读时进行思考的能力就越精细。这一点正是保证孩子顺利学习和智力良好发展的重要条件。”

因此，我们一定要好好利用阅读这个载体，来培养孩子的思维能

力，以此进一步激发他的学习兴趣。

### ☆ 根据题目启发孩子思考

爸爸准备给波波读一篇名叫《春天来了》的故事。爸爸刚读完题目“春天来了”，就对波波说：“春天来了，故事里会发生什么呢？”

波波说：“不知道。”

爸爸进一步启发道：“你想想看，每当春天到来的时候，我们身边的万物，比如花草树木都有什么变化呢？”

波波兴奋地说：“花儿都开了，小树都发芽了，天气也暖和了。”

“对，波波说得一点儿都没错，那么，我们看看这篇《春天来了》的故事里，有没有写你说的这些内容。”爸爸说。

带着这个疑问，波波竖起耳朵，认真地开始听爸爸讲述。

根据阅读材料的题目让孩子猜想内容，可以激发孩子的思考欲望。而当孩子带着疑问去听故事或读故事的时候，大脑就不得不运转起来，他会把自己的猜想结果与阅读材料中的内容做比较，找联系，这个过程就是潜移默化地培养他的思考能力的过程。

### ☆ 根据内容提问孩子

当孩子阅读完故事之后，我们可以和孩子针对该故事进行一次探讨，探讨中除了问一些简单的问题之外，可以多问“为什么”，“怎么样”等激发孩子思考的问题。

就以波波和爸爸为例，爸爸读完故事后，就问波波：“春天来了，冰雪都融化了，那雪融化之后，为什么变成水了呢？”

波波想了想说：“因为雪本来就是水凝结而成的。”

爸爸问：“你怎么知道的？”

“这个故事里讲的啊！”波波自信地回答道。

从波波的回答中我们可以看出，孩子把思考与阅读结合起来了，他通过这篇故事感知到了与春天有关的事物，这说明他的感知力和思考力都很强。

如果我们针对阅读的内容提问孩子时，孩子没有回答出来，那么我们就要进一步启发他，让他逐渐把大脑运转起来。这个过程，我们不要操之过急，只要慢慢训练，孩子便会从一边阅读一边思考中找到乐趣。

#### ☆ 多问孩子一些延伸性的问题

如果孩子的理解能力和表达能力都比较强，我们就可以针对阅读材料问一些延伸性的问题，比如：“这个故事主要想告诉我们什么？”“它给我们的现实生活能带来什么启示？”当然，具体问什么样的问题，要根据孩子的理解能力来定。

而且，我们也不要把问题都抛给孩子一个人，我们也可以说：“我觉得这个故事主要是让我们明白了……”我们先把想法发表出来，孩子就会有参与讨论的意愿，随之就开始思考问题了。只有我们也把自己融入到“边阅读，边思考”的环境中，才能自然而有效地激发孩子动脑思考。

尽管培养孩子探索精神和思考能力的方式有很多，但是，对于一年级的孩子而言，阅读的同时进行思考，就不会使思考显得空洞而乏味。如果我们自己也能参与进来，孩子思考和探索的积极性更会大大提升。





一年級，开启孩子的一生

### 第三章

## 在一年级，帮助孩子 总结学习良方



俗话说：“万事开头难。”一年级是孩子学习生涯的起步阶段，是非常重要的阶段。如果一开始他就找到了入门的方法，那么以后的学习一定会非常轻松。因此，如何引导他快速地入门，就成为摆在我们父母面前很棘手的一个问题。在孩子上一年级阶段，我们要多帮孩子总结适合他的学习方法。

## 18——一年级都学什么？ ——帮助孩子掌握一年级的学习要点

提到孩子一年级所学的内容，我们很多父母可能会觉得无非是a、o、e等汉语拼音，再加上10以内的加减法那么简单，就是我们不辅导，只要孩子用心学，他也一定能掌握。可是真正翻开孩子的课本看一看，有些父母就傻眼了。

一位妈妈说道：“在我小的时候，一年级学的大多是人、

口、手、上、中、下一些简单的字，弯弯的月亮、小小的船已经是有一点难度的知识了；数学也无非是 $1+1=2$ 这样简单的加减法。可是看了儿子的教科书之后，我发现像蝌蚪、鹦鹉、瀑布、镰刀、老鼠一类的难字有很多，虽然不要求会写，只要求会认，但是对于这么小的孩子来说也很有难度；数学则更难，涉及到退位、进位，时间等内容。有些问题，我可能还要思考一会儿才能回答上来，真是太难为现在的孩子了。”

这位妈妈的一番话代表了我们很多父母的心声，随着课本难度的加大，孩子的学习压力也越来越大，我们做父母的到底怎样做才能帮到孩子呢？其实，答案很简单，抓住孩子的学习要点，也就是把握住基础知识的学习就可以了。只要我们在最初帮他把基础知识掌握了，相信他自然而然就会步入学习正轨，找到适合自己的学习方法。

那么具体来讲，在辅导孩子学习的过程中，我们如何帮他把握学习的要点呢？

#### ☆ 帮孩子打好拼音基础

拼音教学是语文教学中重要的一个方面，也是孩子学好语文的第一步。如果孩子在一年级阶段拼音没有学好，那么他以后学习语文时就会遇到很多困难。因此，对于刚上一年级的孩子来说，我们一定要帮他把拼音的基础打好，至少应该要求他做到正确拼读音节，会默写。在孩子学习拼音的阶段，我们最好做到每天帮他复习一下所学的内容。同时，我们还可以准备一些声韵母卡片，以激发他的学习兴趣。

#### ☆ 锻炼孩子的表达能力

对于刚上学的孩子来说，如果他在课堂上积极回答问题，很容易引起老师的注意，即使回答错了，凭借这种积极的态度，也会受到老师的欢迎。相反，如果孩子无论什么问题都回答得含含糊糊，声音小得只有自己能听见，则可能会让老师感到头疼。因此，我们一定要有

意识地训练孩子的表达能力，尤其训练他在陌生人面前说话的能力，比如，可以让孩子试着接待一下客人，让他在朋友、亲戚面前表演一个节目、讲述一个故事，等等。一开始的时候，孩子可能会害羞，但只要不断练习，他的自信心就会慢慢建立起来。值得注意的是，在训练孩子表达能力的过程中，作为观众，我们一定不要吝惜自己的赞扬声。

#### ☆ 培养孩子的写字能力

孩子的书写习惯一旦养成，要想改正就不那么容易了，所以我们一定要尽早地让孩子养成正确的书写习惯。小学一年级是孩子手部肌肉刚刚开始发育的阶段，也是练习写字最好的阶段。这个时候，如果我们给予孩子一定的指导，纠正他错误的坐姿，让他掌握正确的握笔姿势，他便会很快掌握写字的要领。同时，我们还可以让孩子进行一些简单的硬笔书法的练习，指导他如何在方格本上把字写得匀称一些，等等，这些对他写字能力的提高都会有很大的帮助。

#### ☆ 启发孩子的数学兴趣

对于孩子一年级数学知识的学习，我们应该主要以启发他的学习兴趣为主。比如，我们可以把一道数学题通过有趣的故事表达出来，让他觉得更有意思。同时，我们也可以把数学融入到生活当中，比如，和孩子一起爬楼梯的时候，数一数一共有多少层台阶；晚上，和孩子一起数星星；等等。当孩子感觉到数学知识离自己的生活很近时，他就会慢慢萌生出学习数学的兴趣和动力了。

孩子一年级所学的知识要说容易很容易，但要说难也很难，难就难在我们如何帮孩子把握住学习的要点。这就要求我们在辅导孩子功课的时候千万不要要求全责备，要求孩子所有的字都会读、会写，而是要根据老师的要求、教科书的要求以及孩子的能力来。同时，我们要谨记：帮孩子打好基础、启发他的学习兴趣才是关键。



# 19 一年级语文，太简单了！

## ——引导孩子学好一年级语文

语文是一门基础学科，是孩子学好其他课程的基础，尤其是一年级的语文，是基础中的基础。孩子只有把这个基础打好，才能让以后的学习更加轻松。作为父母，我们扮演着重要的辅助角色，不仅要辅导孩子的功课，还要充分调动他的积极性，培养他学习语文的兴趣。

7岁的圆圆打从上学第一天起，每天放学一进家门，妈妈就有意识地帮她回忆当天所学的知识。最开始的时候，妈妈会表现出很好奇的样子，问：“我家的小学生回来了，快来和妈妈分享一下，今天在学校都学什么了？”听到妈妈这么问，圆圆兴致勃勃地汇报起来。后来，妈妈打趣地称女儿的这种行为为“汇报表演”。

这天，圆圆放学后，妈妈边在厨房忙碌着，边郑重其事地说道：“‘汇报表演’现在开始。”女儿先是笑了笑，然后站直了身体，用洪亮的嗓音开始背诵：“圆圆脸蛋羊角辫，张大嘴巴aaa。太阳出来红通通，公鸡一叫ooo。清清池塘一只鹅，水中倒影像个e……”

渐渐地，圆圆养成了每天放学后先向妈妈汇报的习惯。当然，每次妈妈也都不失时机地表扬她一番，并指出她的不足之处，进而帮她复习薄弱环节。

孩子一年级所学的内容大多以背诵为主，我们只要像圆圆的妈妈一样，每天或者每隔两天抽出一点时间来，帮孩子复习一下最近所学的语文知识，并帮他查漏补缺就可以了。具体来讲，我们可以采用哪些复习的方法呢？

### ☆ 引导孩子学好拼音

在语文学习中，孩子最先接触到的就是拼音，所以在最初的时



候，我们一定要通过合适的方法帮他建立浓厚的学习兴趣。比如，我们可以在家里粘贴一些关于拼音识字的图标，让他在无意中就能复习拼音，同时认识一些字；也可以编一些顺口溜，让他背诵，这样他才能记得更牢。

当然，拼音的学习绝对不只是会认、会背、会写那么简单，其中还包括孩子必须掌握的一些基本规则，比如，标调规则：有a标在a上，没a找o、e、i、u并列出现时，标在后面那个音节上；拼写规则：当ü与j、q、x、y相拼的时候，ü上两点要省写；等等。

### ☆ 帮孩子复习生字

对于一年级的孩子来说，除了拼音之外，识字是他主要的学习内容。我们不要求他每个字都会写，但至少都会读。有些字的含义可能太抽象，不太具体，孩子不容易理解其中的意思，记忆起来也比较困难。因此，在教孩子识字的时候，我们可以采用抓字形、编儿歌、猜字谜等方法帮他记忆字形。同时，在孩子抄写生字的时候，我们最好在一旁纠正他错误的笔画，让他掌握正确的笔顺规则。此外，孩子的记忆特点是记得快，忘得也快，所以我们要经常帮他复习，比如，通过听写的形式帮他复习，这样才能达到牢记的目的。

### ☆ 抓住一切机会，让孩子接触和熟悉文字

孩子的文字学习不应该只局限在教科书上，我们还应该抓住一切机会，让孩子多识些字。比如，当孩子逛街的时候，我们不妨教孩子认路牌上的字；吃零食的时候，教孩子认食品包装袋上的字。这样慢慢地，孩子所掌握的生字就越来越多了。

### ☆ 教孩子学会朗读

对于一年级孩子来说，流利、有感情地朗读可能会有些困难。因此，在最初的时候，我们不要对他提太高的要求，只要他做到字字读音正确，不漏字、不重读就可以了。同时，在朗读过程中，我们要注意引导孩子体会长句子的停顿方法，比如：“小明和小刚是小强的好朋

友”，我们可以这样引导他：“谁和谁是小强的好朋友？”以此帮助他理解这句话的含义，进而让他体会在哪些地方停顿。

对于一年级语文的学习，我们只要做到及时帮助孩子复习当天所学的内容，他基本就可以掌握教科书上的知识了。但是我们要知道，孩子的语文学习绝对不只局限在教科书上。因此，我们还要引导他在生活中多认字、多读书。



## 20 不就是加减法吗？ ——教孩子轻松学习一年级数学

语文和数学是一年级学习中的两门重要学科，也是基础学科。但和语文比起来，数学知识对于六七岁的孩子来说要更抽象一些，理解起来也更困难一些。

7岁的姗姗放学后，坐在书桌前写作业。看着眼前的10道数学运算题，她边摆弄着手指，口里边叨念着什么，可是数着数着自己就乱了，所以不免有些急躁起来。而这一幕被妈妈看到了，只见妈妈拿着小木棒走向了她。接着，妈妈安静地在她身边坐了下来，并把小木棒递给了她。

看到妈妈温和的眼神，姗姗就像获得了一股能量，刚才急躁的心情一下不见了，耐心地摆弄起了木棒。就这样，不一会儿功夫， she 就把10道数学运算题都做完了。

姗姗在做数学题的时候，失去了耐心，也没有找到合适的方法，妈妈给了她小木棒，恰恰是给她创造了一个辅助的外在条件。同时，妈妈

坐在她身边，也给了她很大的信心和动力。其实，对于一年级的孩子来说，他在做数学题的过程中最欠缺的就是合适的方法和耐心，如果二者孩子都具备了，那么学好数学，对他来说就是一件很轻松的事情。

可见，在辅导孩子学习数学的时候，帮他找到学习方法很重要。当然，在传授孩子学习方法的同时，我们也要花费一些功夫，了解一下六七岁的孩子认识事物的规律，这样我们对孩子的辅导才能取得理想的效果。

### ☆ 了解一年级数学的内容和要求

要说辅导一年级孩子的数学，我们父母肯定都具备相应的数学知识和能力，但是要想达到事半功倍的效果，我们最好还是先对一年级数学的教育内容做一番认真的学习和分析。以下是一年级孩子所要掌握的数学知识：

1. 1~20的认识、写法和加减法；10以内的连加、连减试题；关于0的认识和写法，以及关于加0、减0、得数是0的运算。
2. 钟表整时和半时的认识。
3. 认识长方体、正方体、圆柱，以及长方形、正方形、三角形、圆等几何图形。

当我们对以上内容有一个大概的了解后，在辅导功课时就知道如何下手了。

### ☆ 帮孩子建立数的概念

在正式学习数学之前，可能孩子早已经能数到20了，但这并不能说明他了解这些数字的实际意义，因此，就需要我们为孩子建立数的概念。比如，数字“8”，我们可以伸出8根手指，拿出8个苹果，倒8杯水等，让他知道“8”代表的真实含义。同时，我们还要让孩子认识数的序数，比如，11在10和12之间，它比10大，比12小。

此外，我们还要教孩子掌握十进制的概念，10以内的数字是以“个”为计数单位的，满10后就要有一个大的计数单位出现，即10个1代表1个10，10个10就是1个百，以此让他对数字有一个清晰的认识。

### ☆ 帮孩子打好运算的基础

掌握20以内的加减法是一年级数学的要求。当然，在学双位数运算之前，我们必须帮孩子打好10以内加减运算的基础。教科书中大多是以图来表示数学运算的，这样一来，枯燥的知识就会变得趣味化，这种形式一般孩子都很爱学，只要我们稍加引导，使孩子看懂图的意思，他就知道用什么方法列式计算了。在具体运算过程中，我们可以教孩子用掰手指、摆木棒的方法解决问题。当孩子熟练掌握10以内的加减法运算时，再学习双位数的运算就会变得简单多了。

### ☆ 帮孩子提高解决实际问题的能力

孩子在学了加减法运算之后，不光要会解题，还要运用在实际生活当中，解决简单的实际问题。比如，在吃苹果之前，我们可以这样问孩子：“桌子上一共有4个苹果，你吃了1个，我吃了1个，还剩几个？”当孩子准确地说出答案后，我们要及时肯定。这种训练既可以培养孩子的表达能力，还可以培养他思维的灵活性和敏捷性，对他学好数学有很大的帮助。

在辅导孩子学习数学的过程中，我们一定要注意以孩子为主，我们为辅，也就是要做到让孩子自己审题，自己独立解决问题，自己检查结果。在这个过程中，我们只起引导和督促的作用，千万不要在无意中剥夺孩子审题的机会，也不要代替他检查结果。



# 21 掌握ABC, 是一种技能!

## ——指导孩子快乐学习一年级英语

随着英语的普及, 英语课程逐渐走进了一年级孩子的课堂。年轻的父母大多具备辅导孩子学习英语的能力, 但是对于辅导的方法也会感到迷茫和困惑, 而且还经常会犯各种各样的错误。

有的父母觉得孩子一年级所学的英语知识有限, 不必对他要求那么严格, 结果造成孩子不重视英语的学习; 有些父母则恰恰相反, 他们对孩子的期望很高, 让孩子超前学习了很多英语知识, 结果造成孩子不堪重负, 失去了学习的兴趣和信心。

在玲玲刚上一年级的时候, 妈妈觉得英语教科书的内容太简单, 学不到什么真东西, 于是便给她在外面报了一个英语辅导班, 让她学剑桥少儿英语。最初学的时候, 女儿很有兴趣, 每次学完, 她都兴奋地和妈妈说几句英语。看到女儿的表现, 妈妈很欣慰。可是日子久了, 妈妈发现女儿说来说去都是“Thank you”、“Hello”、“Nice to meet you”那几句, 所以他认为女儿就会这几句, 别的没学会。

于是第二学期, 为了巩固玲玲第一学期所学的内容, 妈妈让她又从剑桥少儿英语第一册学起。因为所有的知识玲玲都学过了, 所以这一学期她学习英语的积极性降低了很多。为此, 妈妈还批评她: “哪能学过就不学了, 你只有踏踏实实地把基础知识学好了才能往下学。”

对于一年级的孩子来说, 英语学习应该主要以培养他的兴趣为主。从玲玲第一学期的表现中, 不难看出她已经对英语产生兴趣了。可是妈妈却觉得她所掌握的英语知识并不牢固, 便让她重复学习曾学过的内容。这就相当于让孩子把吃过的东西又咀嚼一遍, 这种做法最扼杀孩子的学习兴趣了。因此, 作为父母, 我们一定要避免这种情况

的发生。

当然，巩固孩子所学的英语知识这个想法是对的，但我们完全可以通过其他的方法实现。那么具体来讲，有哪些方法呢？

#### ☆ 明确一年级英语的内容和要求

一年级英语的重点是听和说，孩子能够听懂老师在课堂上所讲的英语，听懂磁带里的英语，并能和别人进行简单的对话就可以了。所以，对于孩子英语的学习，我们要让他多听、多说。至于拼写，我们可以在孩子完全掌握听说的基础上，再慢慢锻炼他拼写字母和单词的能力。

#### ☆ 以孩子的兴趣为出发点

一年级英语应该主要以培养孩子的兴趣为主，而不是让他一下子背大量的单词，也不是让他学习多少英语知识。即使给孩子报课外辅导班，我们也一定要从孩子的兴趣出发，如果是他自愿的，并且课余时间充足的话，我们可以给他报班。但是如果孩子不愿意学英语，那么我们就不能强迫他上辅导班了。

对于孩子英语学习的辅导，我们可以使用一些趣味性比较浓的方式激发他的学习兴趣，比如，和孩子一起玩的时候，我们可以指着孩子的鼻子说“nose”，指着耳朵说“ear”……而且，教科书上经常有贴纸、涂颜色的游戏，我们可以和孩子一起做一做，以达到帮他复习的目的。

#### ☆ 给孩子营造一个英语的环境

事实上，提高孩子英语水平最快的方式，就是鼓励他把所学的英语知识运用在生活中。因此，在日常生活中，我们不妨用英语和孩子进行简单的对话，比如，早上起床后，主动和孩子说：“Good morning.” 接受了孩子的帮助后，主动说：“Thank you.” 和孩子分开前，说：“See you.” 这种方式不仅可以提醒孩子经常使用英语对话，还能提高他对英语的兴趣。

## ☆ 不给孩子布置额外的英语书面作业

一般来说，一年级孩子的家庭作业大多以听、读为主，写的内容相对来说比较少。这个时候，我们千万不要因此就给孩子布置一些抄单词、抄字母等额外的英语书面作业，否则很可能会成为孩子的一种负担。此时，我们只要扮演好孩子英语学习的监督者，督促他多听、多读就可以了。当然，在孩子读的过程中，我们一定要注意纠正他错误的读音。

一年级英语的学习应该主要以听和说为主，当然听是说的基础，孩子只有听得多了，才能脱口而出。因此，在日常生活中，我们一定要让孩子多听，比如，让他多听一些英语儿歌，多看一些英语动画片。同时，我们也可以和孩子一起看一些英语节目。这样，孩子在不知不觉中英语水平就提高了。



## 22 看图，说话！ ——这就是一年级孩子的作文

看图说话是一年级孩子写作文的主要形式，也是很重要的一种形式，它不仅可以培养孩子的观察能力、形象思维能力，还能培养他的想象能力以及表达能力。可是对很多孩子来说，写作文是一件很难的事情，他不知道图片中说了什么，写作文也就无从下手了。

6岁的安安已经趴在书桌前好久了，他正为眼前的这个看图说话的作文犯愁。这时，妈妈走了过来，看出了儿子的难处。她指着图片问道：“儿子，你看这张图上有太阳，有两只

蝴蝶，有很多花、草，还有一个小男孩和小女孩，他们手里拿着什么东西？他们在干吗？”

听到妈妈这么说，安安脱口而出：“抓蝴蝶。”

接着，妈妈继续问道：“旁边有一个老爷爷，戴着袖章，指着他们，好像在说什么？”

“这样不对，不能抓他们，要爱护他们。”

“好了，一篇作文出来了，你把它们连贯起来吧。”

听到这儿，儿子的眼神中好像一下有了光彩，他拿起笔写了起来，不一会儿，一篇作文就写好了。

安安本来看图片发呆，没有任何思路，可是在妈妈的引导下，他顺利地说出了故事的大概情节。可见，有时候，当孩子思路闭塞的时候，需要我们父母在一旁给予他恰当的引导，引导他正确理解图片的意思，这样他才知道如何下笔。

当孩子的作文写好之后，我们就可以对他进行相应的指导了，那指导的标准应该是什么呢？教学大纲中有这样的要求：句子的结构通顺、完整，故事的情节正确无误，正确使用标点符号。如果一年级孩子的作文能达到以上3个标准，基本就可以认定为好文章了。那么，我们如何指导孩子，使他的文章达到这个要求呢？

#### ☆ 让孩子仔细观察图片

在指导孩子写作文之前，我们先要让孩子仔细观察图片，使他对图片的内容有一个大概的了解，在头脑中形成一个清晰的印象，这样孩子写作文时才知道从何下手。如果是单幅图，我们应该重在引导孩子观察的顺序，或从上到下、从下到上；或从远到近、从近到远；或从左到右、从右到左；或从中间到四周，这样孩子就能对图片的内容有一个整体的把握了。如果是多图，我们就要引导他观察图与图之间的联系和变化，然后想象一个连贯、完整的情节，进而使得人物的形象和故事的情节变得更生动。



### ☆ 鼓励孩子进行合理的想象

由于孩子的认识有限，所以当他看到图片上静止的人或物时，可能很难想象出具体的情节来。这个时候，我们可以通过提问的方式鼓励孩子进行合理的想象。比如，这样引导他：“你看这个小男孩拎着水桶，走向小树，他要干吗？”以此引导孩子抓住前前后后每一个动作以及景物，让他自由想象。

### ☆ 指导孩子写作文

对于六七岁的孩子来说，我们不必要求他的作文用多么华丽的辞藻，也不必要求他写得多么生动。只要他能通过一两句话把故事发生的时间、地点、人物以及做了什么交代清楚，做到语句通顺，没有错别字，正确使用标点符号就可以了。至于生动、具体，我们可以通过鼓励孩子多读、多写的方式慢慢提高。

### ☆ 欣赏孩子的写作成果

要想让孩子真正喜欢表达、喜欢写作，我们就要常用欣赏的眼光看待孩子的写作成果，使他感受到成功的喜悦。即使他的作文漏洞百出，我们也要从中发现优点，先肯定他的努力和作品，然后再提出改进的意见。

### ☆ 鼓励孩子看图讲故事

孩子看图写作的能力应该在日常生活中慢慢开始培养，这样当他真正考试的时候，才知道如何理解图片中的意思，如何下笔写。平时，我们可以多给孩子买一些图画书，鼓励他自主阅读，也可以和他一起阅读。在看书的过程中，我们可以对孩子说：“你可以给妈妈讲故事听吗？”以此让孩子讲述图画中的情节。值得注意的是，在孩子讲述的过程中，不管他讲述得与文字是否相符，我们都要认真地倾听，并给予鼓励。

在鼓励孩子看图讲故事的时候，只要孩子不偏离图画的主题太远，我们就要鼓励他尽情地发挥想象力，允许他有一些自己的见解。也就是说，我们切不可越俎代庖，否则孩子的作文会写得像八股文一样，很教条、死板，其想象力会逐渐被扼杀。



## 23 妈妈，什么是计划啊？ ——一年级，也应该制订学习计划

古语讲：“凡事预则立，不预则废。”意思是说，做任何事情事先有准备，就很容易取得成功，反之则很容易失败。同样，孩子的学习也是如此，一个切实可行的计划可以说是一个良好的开始。

已经入学1个多月了，7岁的凯臣好像一直没有找到上学的感觉，每天早上不能按时起床不说，放学后也没有做作业的意识。有好几天他都因为玩过头晚上临睡前才开始赶作业。妈妈知道儿子这样下去肯定不行，所以决定采用制订学习计划的方式，约束他的行为，使他养成良好的学习习惯。

在和凯臣共同商量以后，他们制订出了这样一个计划：

1. 早上6:30起床，晚上9:30睡觉。
2. 每天放学回家后，先复习功课，然后独立完成作业。
3. 作业完成后，主动预习第二天的功课，如果有问题，记录在本上，第二天及时向老师提问。
4. 复习、写作业、预习的环节都结束后便可以自由活动了。
5. 晚上7:00~8:00是背诵古诗和读书的时间（每周至少要背诵3首古诗）。

在实施计划最初的几天里，凯臣很难完全做到计划表上的内容，但是在妈妈的监督和鼓励下，他还是坚持下来了。一段时间以后，凯臣的生活便有了规律，学习的效率也提高了很多。

提到学习计划，有些父母可能会觉得对于一年级的孩子来说没有必要。原因是一来孩子的学习任务没有那么重，二来即使制订了计划，他也未必能按照计划中的要求做。

其实不然，因为一年级的孩子时间观念比较淡薄，学习的意识也比较差，而计划恰恰能起到提醒他哪个时间段该做什么的作用。这样既可以减少我们很多不必要的唠叨，还能促进他养成良好的学习习惯，何乐而不为呢？至于孩子能否严格实施计划上的内容，关键看我们父母怎样引导。

总之，我们做父母的责任就是帮孩子制订一个可行的学习计划，并监督他执行这个计划。那么具体来讲，我们应该从哪些方面做起呢？

#### ☆ 根据孩子的实际情况制订计划

在帮孩子制订学习计划的时候，我们不能仅凭借个人好恶，也不能照搬别人的计划，而是要考虑到孩子的学习水平和专注力，以及是否与所制订的目标相应等因素，这样计划实施起来才能取得理想的效果。通常情况下，孩子什么时间该做什么应该在计划中明确地规定出来，比如，什么时间做作业，什么时间背英语单词，什么时间背诵古诗，等等。这样孩子落实起来才更方便，他的学习也才更有规律。

#### ☆ 监督孩子落实计划

当孩子的学习计划制订好后，落实是一个很关键的问题。在最初的时候，孩子可能新鲜几天就不再照着计划做了。这个时候，我们要扮演好监督的角色，一旦孩子出现懈怠或者要放弃的念头，我们就要在一旁给他打气加油，鼓励他坚持下去。

### ☆ 计划的实施要有一定的灵活性

孩子的学习计划制订好以后，我们应该要求他每天实施计划中的内容。但其内容绝对不是一成不变的，而是要根据孩子的实际情况和执行情况做出相应的调整。比如，计划实施几天后，发现有不合理的地方，那么我们就可以和孩子商量一下，做一些改动，使得计划变得更合理。当然，计划一旦敲定，就不要轻易改动了。此外，遇到一些特殊情况时，比如，孩子某一天参加长跑比赛，已经很疲惫了，我们就不要再强迫他严格执行计划了，而是要让他适当地休息。当然，我们也不能把什么都看成例外的情况，否则不利于孩子良好学习习惯的养成。

### ☆ 孩子的学习计划不宜安排得过满

有些父母对孩子要求很高，把他的计划制订得很满，除了睡觉和吃饭的时间，其他时间几乎都要学习。这样的计划就连我们成人都很难做到，就更不要说一个刚刚上一年级的孩子了。因此，在给一年级孩子制订学习计划的时候，我们一定要充分考虑他的接受能力，绝对不可以想当然。同时，在制订计划时，我们要注意给孩子留出玩、看动画片的放松时间来。

一年级孩子的学习计划没有一个统一的标准，但我们一定要明确的是，制订计划的目的是让他养成良好的学习习惯，使他的生活变得更加有规律。因此，在给孩子制订计划的时候，我们一定要从孩子的学习特点、学习状况以及专注力出发，同时还要注意劳逸结合。



## 24 妈妈，我上课老走神！ ——培养孩子的课堂注意力

课堂听讲是孩子获取知识的主要途径，因此要想提高孩子的学习成绩，我们只要在提高他的课堂效率上下功夫就可以了。但这绝非一件容易事，尤其是对于一年级的孩子，注意力不集中是他们身上普遍存在的一个问题。很多孩子上一节课只能集中20分钟左右听讲，其余时间几乎都用来开小差了。

7岁的天宇很聪明，但过于活泼好动。为此，妈妈经常从各科老师口里听到这样的反馈信息：“天宇很聪明，但是就是爱走神，上课随意性比较大，坐姿也不端正，还经常伴有一些奇奇怪怪的小动作……”

一次语文课上，天宇听着讲，不自觉地玩起了手指。老师注意到了这一点，没有点名批评他，而是轻轻地走到他身边静静地看着他。由于过于专注，天宇一开始并没有发现老师，而是过了好久才发现老师就站在他身旁。当看到老师的那一刻，他羞愧地低下了头。

天宇知道自己有上课爱走神的毛病，可是每次走神都是不自觉的，他自己也没有办法克服。为此，妈妈感到很头疼，不知道如何帮儿子纠正这个坏毛病。

上课走神是很多一年级孩子身上普遍存在的一个问题，而且他们大多和天宇一样，不自觉地就走神了，由不得自己控制。其实，这就是孩子注意力不集中的表现。

儿童心理学家指出：七八岁的孩子持续集中注意的时间是20分钟左右，而小学一年级一节课的时间大概在35~45分钟，那这怎么办呢？我们如何让他充分把握住课堂上的40分钟呢？唯一的办法就是培养他的注意力，让他认识到课堂的重要性。

一年级是培养孩子注意力的最佳时期，我们一定要抓住这段时

间，让孩子养成专心听讲的好习惯。

#### ☆ 让孩子明白课堂的重要性

要想让孩子养成上课专心听讲的好习惯，我们就要有意识地让他明白上课听讲的重要性和意义。这样在课堂上，他才能端正自己的听讲态度。

一位妈妈经常这样提醒儿子：“你上课只要认真听讲，放学后就不用再花过多的时间看书了。课下你只要简单地复习一下，就会发现书本上的知识你全都会了，这样你就可以轻轻松松地玩了。但是如果你做不到一节课40分钟认真听讲，在这40分钟里，你也得按老师的要求规规矩矩地坐着，不能动，不能玩儿。结果别人都学会了，就你不会。那怎么办呢？只有等到妈妈下班回来后给你补习，如果有些问题我也解决不了，你还得第二天专门去问老师。这样本来40分钟可以解决的问题，可是因为你不专心听讲，还得占用玩的时间才能把它学会。你仔细想一想，这样亏不亏？”

对于六七岁的孩子，如果我们单纯地告诉他，上课有多么重要，他未必听得懂。但是如果我们像这位妈妈一样，从上课不听讲的后果上去讲，孩子的心中自然就会有一个权衡：原来上课不听讲还要占用课下玩的时间。当他觉得这样不合算的时候，便会努力做到上课专心听讲了。

#### ☆ 鼓励孩子上课积极发言

心理学家指出：在人们各种各样的交往方式中，听占45%，说占30%，读占16%，写占9%。从这里我们不难看出，除了“听”以外，“说”是孩子获取信息的主要途径，同时也是提高课堂注意力有效的方法之一。因此，我们要鼓励孩子在课堂上积极发言。我们要告诉他，不要怕说错，也不要担心别人笑话自己，因为说错恰恰是提高的一个过程。此外，遇到不明白的地方，我们也要鼓励他积极举手向老师提问，使他争取做到把疑问在课堂上就解决了。

## ☆ 巧妙地促进孩子认真听讲

作为父母，我们要经常翻看孩子的课本，对他所学的内容做到心中有数。

一位妈妈在看了儿子的数学课本后，发现第二天要讲的内容有些难度。于是，她这样对儿子说：“明天的数学课上老师要讲的内容非常重要，我也不太明白。你明天学会了，一定要给妈妈好好讲解一下。”结果第二天，儿子上课听讲非常认真，知识点虽然有些难，但他很快就掌握了。

妈妈的一番话为儿子上课认真听讲奠定了一定的基础，所以儿子第二天上课时 would 特别注意听老师是怎么讲的，这不失为促进孩子认真听讲的好方法。当然，这种方法不能经常使用，最好在孩子第二天所学知识有些难度或者他这一段时间表现有些懈怠的时候用。否则使用多了，孩子可能会产生抗体，也就起不到促进他认真听讲的作用了。

孩子上课走神除了和没有认识到课堂的重要性有关外，还和注意力差有关。因此，平时我们可以通过一些小游戏培养他的注意力。比如，找不同、走迷宫、玩积木等游戏都可以起到提高注意力的作用。



## 25 孩子，明天要学什么呀？ ——提醒孩子注意预习新课

提到预习，很多父母可能会产生这样的疑问，一年级的孩子需要预习吗？答案是肯定的。因为预习对一年级的孩子来说，不光是提前

对所学知识有一个大概的了解那么简单，更重要的是让他在学习之初，就养成良好的学习习惯。

预习是孩子主动学习的一个表现。在一年级孩子的身上，预习可能对提高他们的学习成绩并没有什么明显的效果，但是随着孩子年龄的增长，学习难度的加大，这种效果就会越来越明显。所以，孩子预习习惯的养成一定要在最初就培养起来。

当然，也有一些父母提出这样的观点：一年级孩子所学的知识那么简单，如果提前预习了，会不会导致他因为重复学习所学过的内容而造成上课听讲效率降低？事实上不会，预习不仅不会造成他课堂听讲效率降低，相反会提高他课堂听讲的效率。因为预习的目的是让孩子在头脑中对新知识有一个大概的印象，然后让他带着疑问去听讲，这样他在课堂上的收获才会更大。

因此，我们一定要让孩子养成课前预习的好习惯。那么，对于一年级的孩子，我们如何培养他的这个习惯呢？

#### ☆ 让孩子安排好预习的时间

通常情况下，预习都是在孩子写完当天的作业后再进行的。因此，为了促使孩子良好学习习惯的养成，我们应该要求他每天放学后，按照“复习—作业—预习”的规律学习，同时每天预习的时间控制在20分钟左右就可以了。

#### ☆ 教给孩子预习的方法

对于刚刚上一年级的孩子来说，预习很陌生，因此，在孩子养成预习的习惯之初，我们有必要教给他正确的预习方法。

对于预习语文的方法，我们可以简单地把它归结为：一画一圈一注。“画”是把课文自然段用序号画出来；“圈”是圈出生字条里的生字；“注”是对一些难记的生字进行注音。在最开始的时候，孩子可能不知道如何下手，这就需要我们带领他一起预习，步骤如下：

1. 先把课文粗略地读一遍，标画出自然段的序号。
2. 仔细地读一遍课文，把生字圈出来。



3. 熟读生字表里的生字，找出它们在课文中出现的位置，并注音。

4. 引导孩子把课文熟读3遍，直到流利为止。

以上是关于语文的预习方法，那么关于数学的预习呢？因为一年级的数学主要以20以内的加减法为主，这样孩子在预习的时候，我们可以提前让他准备一些木棒类的道具，然后按照书本上的要求做一些简单的练习，以此达到预习的目的。

### ☆ 检验孩子的预习效果

在孩子没有养成预习的习惯之前，我们最好陪同孩子一起预习。当他慢慢掌握了预习的方法后，他就可以独立预习了。这个时候，我们要做的就是检验他的预习效果，看看他课文读得是否流利，生字掌握得是否牢固，以确保达到预习的目的。

一位妈妈为了促使女儿认真对待预习这个环节，专门准备了一个本，上面记录下女儿预习的成果。记录的方法是：如果女儿课文读得很流利，那么就在对应的“课文流利程度”一栏中贴上一个笑脸；如果她读课文的时候没有错误的读音，生字也完全掌握了，那么就在“生字”一栏中贴上一个笑脸。结果，为了得到这个笑脸，女儿每次预习的时候都非常认真。

对于一年级的孩子来说，小笑脸、小红花一类的贴纸是一种荣誉的象征。当他的学习有进步或者很认真的时候，作为一种奖励给他，对他的学习可以起到很大的促进作用。因此，在检验孩子的预习效果的时候，我们不妨借鉴这位妈妈的做法。

### ☆ 孩子的预习要有所选择

对于孩子第二天要学习的新知识，我们有必要让他提前学习一下，但并不是每节课前都必须预习，也不是每门课程都要预习，这个要根据具体情况而定。比如，当天孩子的作业很多，如果每门课程都预习的话，预习的质量可能很难保证。那么，我们不妨鼓励孩子挑选

重点学科或者他学起来比较吃力的学科预习。

在孩子最初预习的时候，作为父母，我们一定要记住自己扮演着主导的角色，要对他提出明确的预习要求和步骤。当孩子完全掌握了这些方法后，我们才可以逐渐放手。当然，放手之后，我们也要多监督孩子保持这个习惯，比如，提醒他：“明天该讲第几课了？生字全都掌握了吗？”以此暗示孩子去预习。



## 26 老师今天都讲什么了？ ——指导孩子做好课后复习

课后复习是孩子整个学习过程中很重要的环节，它可以巩固孩子当天所学的内容。如果孩子养成了课后复习的好习惯，那么他的学习效率会非常高。

可是在我们生活的周围，很多父母并不知道复习的重要性，他们错误地认为，孩子每天放学后只要按时把作业做完就可以了，其他时间可以随便玩。实际上不是这样的，作业只是检验孩子是否完全掌握当天所学知识的一种方式而已，也可以算是复习的一个环节。如果我们要求孩子做到把当天所学过的知识概括化、条理化，只靠做作业是不行的，还应该让他养成复习的好习惯。

德国心理学家艾宾浩斯研究发现：遗忘在学习之后立即开始，遗忘的进程呈现先快后慢的趋势。由此我们不难总结出这样一个规律：孩子所学的知识不是仅靠课堂上专心听讲就能完全理解和掌握的，而是要不断复习才能记得更加牢固。尤其是一年级的孩子，对于老师课堂上所讲的内容，他们记得快，忘得也快。

因此，为了帮助孩子把基础知识掌握得牢固一些，我们一定要让孩子从一年级开始就养成复习的好习惯。

#### ☆ 帮孩子复习拼音、生字

对一年级的孩子来说，学拼音、识字是他们学习的主要内容。关于拼音的学习，我们应该要求孩子做到会读、会写。对于生字的学习，有些生字孩子不仅要会读、会写，还要做到每个生字至少组成3个词语；但是对于有些难度的生字，不必要求他会写，只要会读就可以了，具体要根据教科书的要求来。同时，我们还应该要求孩子准备一个练习本，用来默写拼音、生字。

#### ☆ 鼓励孩子朗读、背诵课文

在复习过程中，朗读课文是很重要的环节。因此，在孩子每学完一篇课文后，我们应该要求他多朗读几遍。对于课后练习要求背诵的段落，一定要做到熟练背诵。作为父母，我们的任务则是督促孩子朗读课文，同时检查他的背诵成果。此外，像一些注音、选词填空、组词类的课后题目，我们也要教孩子认真对待。

一位妈妈拿着书本检查女儿背诵古诗。女儿背着背着，突然卡住了，妈妈立刻提醒她一个字，女儿则继续往下背。这样提醒几次后，女儿突然有些烦了，对妈妈说：“您别提醒我，让我想想，我能想起来。”

在检查孩子背书的时候，我们经常会犯和这位妈妈一样的错误，碰到孩子不会的地方，就立刻提醒他。其实，这种做法不仅不利于孩子思维的连贯性，还有可能使他形成依赖心理。因此，在检查孩子背书的时候，遇到孩子卡住的地方，我们一定要沉得住气，直到他实在想不起来了，再提醒他。

#### ☆ 指导孩子及时复习数学知识

在孩子每天做数学作业之前，我们应该让他养成先复习、再做作

业的好习惯。最初的时候，我们可以带领孩子复习，复习的主要内容就是回顾当天课堂上老师所讲的内容。比如，我们可以以提问的形式询问他当天老师讲了什么数学知识，或者给他几根小木棒，出几道简单的10以内的加减法考考他，等等，以此帮助他把当天所学的内容清晰地回忆一遍。对于孩子回忆不起来的内容，我们再鼓励他对照书本复述一遍。当孩子经历这样一个复习的过程后，就可以做作业了。

#### ☆ 合理地安排好复习的时间

一年级孩子的注意力一般只能集中20分钟左右，也就是说，在20分钟之内，孩子的复习效果是最明显的，超过20分钟孩子则可能出现疲劳状态，也达不到复习的效果了。因此，在指导孩子复习的时候，时间最好控制在20分钟左右。如果孩子当天所学的内容比较复杂，我们则可以把40分钟的内容分成两段来复习，每段复习时间控制在20分钟左右。

#### ☆ 指导孩子复习薄弱环节

在指导孩子复习的过程中，如果时间充裕，我们可以帮他将所学的知识从头到尾复习一遍；如果时间紧迫，我们则可以指导孩子重点复习薄弱环节。比如，对于孩子已经掌握得很牢固的生字，我们可以要求他少写几遍；对于结构复杂、生僻的字，我们则可以让他多写几遍，以达到强化其记忆的目的。

在帮孩子复习的时候，不一定是我们问、孩子答，否则会使孩子有一种考试的感觉。如果能让孩子在不知不觉中复习所学过的内容，无疑是一种比较理想的状态，比如，和孩子一起散步的时候，或者晚饭后聊天的时候，我们偶尔出几道题考考他，或者围绕着某一个问题的讨论一番，都可以达到帮孩子复习的目的。



## 27 妈妈，我不敢举手！ ——鼓励孩子上课积极提问、回答问题

上课积极发言是很多成绩好的孩子学习的秘诀，它不仅可以使孩子在课堂上集中注意力，主动参与老师的教学，还能让老师明白他的观点，了解他的思维过程，从而更好地帮助他掌握知识。可见，上课积极发言对提高孩子的成绩起着很重要的作用。

可惜的是，很多孩子并不明白积极发言的意义，他们只知道听讲，却不知道通过发言的形式表达自己的观点。为此，一些父母很着急。

一位妈妈提到自己的儿子时，叹息道：“我的儿子性格很内向，老师经常反映他上课不认真听讲，不积极回答问题。为此，我曾多次嘱咐他上课要积极和老师配合，老师提出问题，要积极举手回答，遇到不懂的地方，也要主动举手提问。尽管这样的话我说过很多次，可是见效却不大。相反，儿子为了应付我，经常告诉我，他上课认真听讲了，也积极举手回答问题了。面对儿子上课不爱发言的毛病，我真不知道能做什么了。”

这位妈妈的一番话可以说代表了一部分父母的心声，面对一年级的孩子，他的学习兴趣可能还没有建立，如果我们责备他上课不积极举手回答问题，则可能会增加他的心理压力；但如果我们放任不管，也不利于孩子的学习。那么，我们怎么办才好呢？

要想改变孩子不爱发言的状况，我们先要弄清楚他不爱发言的原因，这样我们才能有下手之处。一般来说，孩子不爱举手回答问题的原因可以归为以下几类：

第一，害怕嘲笑与否定。一年级的孩子已经有了很强烈的自尊心，他渴望被人认可和尊重。他之所以不发言，原因就是害怕同学的嘲笑，害怕老师否定的眼神和手势，所以他缺乏举手发言的勇气。

第二，孩子天生胆小。一些孩子的性格比较内向，不喜欢和陌生人接触，对于群体生活也有些不适应，所以害怕在众人面前发言。

第三，孩子听不懂老师所讲的内容，干脆保持沉默，却不知道主动举手提问。

基于以上三点原因，我们要搞清楚自己的孩子属于以上原因中的哪一种，然后再对症下药。

#### ☆ 弄清孩子的真实想法

为了改善孩子不爱积极发言的问题，我们要多和他交流，多和他进行感情上的沟通，比如，一起吃饭、散步、购物的时候，我们都可以和他谈谈心，了解他的真实想法，然后对他进行有针对性的教育。如果孩子是因为害羞、害怕别人的嘲笑而不敢发言的话，我们就要积极引导他，告诉他只要勇敢发言就是好样的，不用过分在意别人的目光。此外，值得注意的是，对于孩子不爱发言的问题，切忌采取质问或者严厉批评的态度，否则不仅不能改变他不爱发言的现状，相反会起到强化的作用。

#### ☆ 让孩子知道积极发言的好处

一般来说，一年级的孩子最在乎的就是老师对他的评价。因此，我们可以抓住他的这个心理告诉他，老师最喜欢的就是上课积极举手发言的孩子，而对于那些老师一提问就低头，不敢看老师，也不敢举手的孩子，或者回答问题时声音特别小的孩子，老师则不喜欢。而且，我们还要告诉孩子，老师不怕学生回答得不对，就怕他没有勇气举手，以此消除孩子对举手发言的恐惧心理。

#### ☆ 给孩子创造锻炼的机会

无论孩子是因为什么原因不爱发言，要想改变他的这种状态绝对不是一蹴而就的事情，需要我们在日常生活中多给他创造一些锻炼的机会。比如，鼓励他招待客人、在公共场合说话，等等，以此增加他表达的信心。

一位妈妈为了增加儿子在众人面前说话的信心，每周都邀请几个和儿子关系不错的小伙伴到家里来，办一个“故事会”，大家轮流讲故事。最初，妈妈给孩子们挑选的故事都很简短，难度比较小。渐渐地，当孩子们掌握了讲故事的基本方法后，就能讲一些复杂的故事了。

这位妈妈组织孩子们一起讲故事，锻炼儿子在众人面前的表达能力，这种方式值得我们借鉴。我们也可以通过这种方式慢慢提高孩子的表达能力，从而增加他在课堂上积极发言的勇气。

#### ☆ 积极和老师沟通

为了快速地纠正孩子不爱回答问题的毛病，积极和老师沟通，请老师为孩子多创造条件和机会不失为一个好办法。我们可以请求老师平时多提问孩子，提一些简单的问题，或者请求老师私下多接触一下孩子，以消除孩子对老师的距离感。当孩子渐渐接纳老师后，就会变得爱在课堂上发言了。

改变一年级孩子不爱发言的现状重在鼓励，同时，我们还应该教他一些发言的技巧，比如，回答问题时做到声音洪亮、语速适中；注意倾听其他同学的发言，在此基础上积极思考，然后再做回答……从而提高孩子发言的质量。





一年級，开启孩子的一生



## 第四章

# 在一年级，父母要端正的几个态度



孩子上一年级了，这是一件让我们欣喜不已的事情。但是，孩子是否喜欢学校，是否喜欢学习？孩子的学习是否顺利？孩子在学习的过程中是否背负了沉重的压力？……决定这些问题答案的关键，在于父母的态度是否正确。

## 28 刚上一年级，就考这么差！ ——一年级的成绩并不是那么重要

小学是义务教育的开始，义务教育就意味着会有考试、考查等项目。我们都希望自己的孩子在考试结束后能捧着“双百”这种骄人的成绩回来，认为这是孩子能力的一种证明。但是，并不是所有的孩子都会捧着“双百”回家。

一年级的第一学期结束了，雯雯很高兴。她不喜欢上学，已经好几次装病来逃避上学了。可是，妈妈每次都让她

吃点药，然后就把她送到学校去了。这下可好，要放假了。雯雯回到家，妈妈要看她的成绩单，当妈妈看到一门80分、一门85分的时候，简直惊呆了：“你说说你，真不让我省心，一年级的内容多简单啊，你竟然考这么差。你的脑袋里都想什么呢？你上课的时候都在干什么……”雯雯蒙了，原来妈妈这么在意试卷上的分数啊！

其实，从雯雯的状态来看，她“不喜欢上学”、“装病来逃避上学”都说明她对学校不适应，但是，妈妈并没有看到这一点，只是一味地要求孩子好好学习，考出好成绩。事实上，对一年级的孩子来说，能够适应学校的生活，每天都能愉快地学习、开心地和同学相处是最重要的。在没有帮助孩子适应学校生活时，就要求他考出好成绩，这无疑是在雪上加霜，只能让他更加厌倦学校，并承受沉重的心理压力。

事实上，一年级的成绩并不那么重要。因为孩子处于智力发展的时期，开发智力对他更重要；因为他刚开始新的学校生活，培养他良好的学习习惯、让他掌握学习的方法更重要。所以，对于家有一年级小学生的父母来说，应该把关注点放在以下几个方面。

#### ☆ 关注孩子是否快乐

当一个人快乐的时候，他就精神饱满、思路清晰，做什么事似乎都得心应手，有无穷的能量；而不快乐的时候，灵感、创意全都不翼而飞。这种体验也适用于孩子，一个总是快乐的孩子情商比较高，他会乐于学习，学习的效率也很高；一个不快乐的孩子则会觉得学习、作业是负担，老师和爸爸妈妈的叮嘱是压力，他不想学习却不得不学习，其学习效果可想而知。所以，让我们把关注点转向孩子是否快乐上吧！孩子快乐了，学习成绩自然会节节攀升，而家庭也会其乐融融。

#### ☆ 关注孩子的智力是否得到发展

六七岁的孩子，已经到了智力发展的第二个黄金期，他的想象力、创造力、思考力等都有很大的发展余地。如果爸爸妈妈在这个时

期及时通过游戏、思维训练、阅读故事等方式对孩子进行智力开发，就不仅能够极大地提升孩子的学习能力，还能够为孩子日后取得更好的成绩奠定坚实的基础。相反，如果爸爸妈妈将目光聚焦在孩子是否能考“双百”的成绩上，就难免引导孩子将精力全部放置在书本知识上，以获得好成绩为学习目的，这会导致“一叶障目，不见泰山”，从而影响孩子其他方面能力的发展。

一学期结束了，思远带回了自已的成绩单，妈妈看了一下，语文85分，数学95分，妈妈笑着说：“挺好的，继续努力。”然后就开始看老师对思远的评价：“……张思远很有想象力，常常有同学聚在她周围听她讲故事。”看到这里，思远妈妈笑了，心想：“我女儿的想象力能不好吗？我天天跟她编故事，她看完书还让她改编呢。”妈妈并不担心思远的语文成绩，她知道，总有一天女儿会脱颖而出的。

#### ☆ 关注成绩中反映出的问题

在义务教育阶段，孩子要经常面对考试以及考试成绩，一年级刚刚拉开考试的帷幕，如果我们处理得当，它不会对孩子未来产生任何决定性的作用。另外，我们还可以从孩子的考试成绩中看出孩子学习过程中存在的一些问题，如孩子可能不喜欢某个科目，或者对某个科目没有兴趣；如孩子考试时比较粗心、写字比较慢等。如果我们将对成绩的关注转向关注成绩反映出的问题，并采取相应的解决方法，就可能会给孩子日后的学习带来转机。

我们知道，成绩是衡量一个人一个阶段学习的标准；但我们也知道，成绩并不是决定一个人未来与价值的唯一砝码，更何况是一年级的成绩。一年级的成绩没那么重要，重要的是我们从成绩中关注了什么、看到了什么。



## 29 你得多做课外习题！ ——学好教科书，比多做练习题重要得多

我们都知道，面临高考的学生大都采取题海战术来提高成绩。有些父母也理所当然地认为，小学一年级的孩子撇开教科书，多做练习题，就能将知识掌握得更加牢固。现在，很多学校的老师采取的也是这种方法，一个汉字要写很多遍，十位数以内的加减法也要做数十道。这种方法真的适合一年级的小学生吗？

心理学家曾做过一个实验：随意找来十几个人，给每个人发一支笔和一张纸。实验要求是让他们在纸上画同一种图形，即先画上一个圆圈，然后在圈内画两条短横线当眼睛，再画一条短竖线当鼻子，最后画一条短横线当嘴巴。刚得知实验内容时，所有的人都觉得非常简单。但是，一段时间之后，被试者的速度逐渐减慢，注意力也逐渐涣散，所画的画也越来越潦草。再后来，被试者们竟然头昏眼花，无法继续画下去了。心理学家得出的结论是，被试者之所以产生这样的反应，是因为长时间重复做同一件事情，心理上产生了饱和。

心理饱和不止存在于成年人的世界里，孩子在学习的过程中也会出现心理饱和。有老师在三年级学生中做了一个实验：他给学生布置了100道数学题，学生刚开始做时，动作快，做得也正确，但到了后来，不仅速度减慢，而且错误率也快速攀升，同时还伴随着厌烦情绪。这说明学生面对大量练习题出现了心理饱和的反应。

三年级的孩子尚且如此，更不要说一年级的孩子了。

对于一年级的孩子来说，保护他们对学习的兴趣、对知识的渴望是最重要的，毕竟学习是一个漫长的过程，不要让孩子在踏入学校的最初时段就产生厌学的情绪。所以，多做练习题是不适合一年级学生的，这是一种舍本逐末的做法。那么，我们该如何让一年级的孩子学习好呢？下面两个方法供借鉴。

## ☆ 学好教科书

教科书就是孩子手中的课本，学好教科书有这样几个好处：首先，教科书是从事教学的专家们经过长时间的研究编订出来的，他们会考虑到孩子的接受程度，而且要学习的知识体系都是循序渐进的，因此，孩子很容易理解和接受。其次，一般而言，考试的出题范围也都是以教科书为基础的，学好教科书足以让孩子应对考试了。再次，任何时候，参考书或者练习题都是教科书的补充，是对教科书的进一步说明和深化，它们的特点要么是量大，要么是程度更高，无论那一点对一年级的孩子都是不适合的。最后，只学好教科书而不购买参考书和练习题集，是一种不用支付额外费用就能让孩子学好的有效方法。

## ☆ 辅以有趣的课外拓展

苗苗的妈妈很早就开始给苗苗读书了。那时候都是苗苗看着图画，妈妈读。到了一年级的时候，有一天妈妈正在给苗苗读《小熊和最好的爸爸》，苗苗突然说：“妈妈，‘小’和‘爸’，我们的语文书上就有。”妈妈让苗苗在图画书上找她认识的字，居然还不少。妈妈笑着说：“苗苗，是不是以后不用妈妈再给你读书了？”苗苗郑重其事地点头：“嗯。看见不认识的我再问您吧。”

教科书是孩子学习的基础，大量做练习题又很枯燥，如果想要孩子对教科书中的知识记忆得更牢固，理解得更透彻，我们可以采取更有趣也更有效的方法。如很多图画书都是给小孩子看的，上面有的配有拼音，我们可以给孩子买来，他在读的过程中，就能记住课本上的汉字。而且，孩子喜欢故事，故事能滋养孩子的心灵，这就是在乐趣中学习了。

## ☆ 让孩子在生活中学习

生活是知识的源泉，也是知识的实际运用场所。当孩子所学知识与生活相关时，他会记得更清楚，也会对知识更感兴趣。所以，我们

可以引导孩子将教科书中的知识运用到生活中。

比如，一年级孩子在学到数字时，我们可以让孩子在生活的各个方面去发现数字，还可以让孩子在购买东西时做加减法，这时的数字是有生命力的，比枯燥的练习题中的数字要有用得多。当然，我们还可以跟孩子做有关数字的游戏，这些既让孩子感觉到了快乐，也让孩子学到了知识，何乐而不为呢？

知识如同海洋，它博大宽广，资源丰富；通往知识的道路也很多，让孩子学到并掌握知识，我们不一定非要走“练习、练习、再练习”这座独木桥。在掌握教科书中的基本知识点后，我们还可以独辟蹊径，让孩子在快乐中学习。



## 30 你只管学习就好，别的不用管！ ——不要让孩子成为“学习机器”

家庭是社会的缩影，家庭生活涵盖了社会生活的基本方面。如果一个孩子能够参与家庭生活的全部，那么就锻炼了他社会生存的能力。但是，今天的孩子虽然生活在一个家庭之中，却失去了参与的权利。

中国青少年研究中心的副主任、研究员孙云晓曾说过这样一句话：“虽然全国的父母从来没有在一起开过会，但是全国的父母每天却说着非常相似的话：要好好学习，只要学习好，其他的什么都不用管。”他用一种幽默的方式揭示了今天的孩子在家庭中的现状。孩子想这样吗？

一年级的小女孩茜茜放学回家正在写作业，爸爸下班回

来了。看到爸爸疲惫的身影，她马上起身倒了一杯茶水，递到爸爸面前说：“爸爸，请喝茶！”谁知爸爸愣了一下后冷冰冰地说：“去去去，写作业去！别趁机跑出来玩！谁用你倒茶，多考个100分比什么都强！”妈妈也走过来说：“就是，赶紧看书写作业去。”茜茜忍着快要流出的眼泪转身回屋了。

茜茜知道爸爸妈妈爱她，她也想要表达对爸爸妈妈的爱，但是，爸爸妈妈以学习为由拒绝接受她的情感表达。这使孩子明白，爸爸妈妈要求的就是她好好学习考高分，别的什么都不需要。于是，许许多多孩子变得不再关心别人，也不懂得爱别人。许多孩子在放学后，就将书包交给爸爸妈妈、爷爷奶奶背着；许多孩子坐着看电视，爸爸妈妈擦地到他脚边的时候，他脚都不想抬一下……爸爸妈妈抱怨孩子冷漠，不懂得分担、分享，这又是谁造成的呢？

所以，一年级孩子的爸爸妈妈应该明白，孩子是一个人，他需要学习，但不是“学习机器”，他可以参与家庭生活中他力所能及的任何方面。

#### ☆ 让孩子参与家务劳动

在大多数人眼中，家务劳动是一种体力劳动和家庭琐事，它技术含量很低。我们都不想参与，被给予厚望的孩子更不必参与了。但实际上，一年级孩子的大脑正在成长和发育中，家务劳动能调动他的多种感官参加活动，促进大脑产生丰富的神经联系，能激活孩子大脑的活动水平和能力，具有潜能开发的作用。而且，家务劳动需要熟练操作劳动工具，孩子在抓、捏、夹劳动工具时能锻炼手部、臂部的控制能力，这对一年级孩子练习握笔以及灵活书写很有益处。另外，家务劳动具有为他人服务的性质，这能增强孩子的价值感，也能将一年级孩子从以自我为中心转向关注他人，进而适应日渐丰富的集体生活。

#### ☆ 让孩子参与爱的表达

每一个人都希望生活在爱的氛围中，我们和孩子都如此。



据说，在东北的一个村庄里，一头饥饿的狼闯进一户人家，叼起孩子就往树林跑。正好被孩子的妈妈发现了，妈妈情急之下，死命揪住狼的耳朵骑到狼的身上。狼吓得吐掉孩子拼命往前跑，直到累死，而孩子的妈妈也晕过去了。

爸爸妈妈，尤其是妈妈，对孩子的爱是非常深厚的，这毫无疑问，但是，孩子也有爱他人的愿望，所以，当孩子向我们表达爱的时候要坦然接受，当他忽略的时候，我们甚至还要恰当地向他“索爱”。心中充满爱的孩子是阳光又健康的。

#### ☆ 让孩子说出建议

一个家庭总是会面临着各种各样的问题，如东西坏了，如凌乱不堪需要整理收纳，如家庭美化……我们往往会商量解决这些问题。这类似于家庭“头脑风暴”，即家庭成员针对家庭中的问题献计献策，最终得出解决问题的最佳方法。在进行“头脑风暴”时，不妨让孩子参与。一年级孩子已经具备了一定的思考能力，他也能提出一定的建议。无论他提出的建议最终是否被采纳，其过程都会增强他的参与意识、主人翁意识，尤其是在建议被采纳的时候，他还会有很强的成就感，而且这个过程还是孩子动脑思考的一个过程。

其实，在家庭生活中，一年级孩子可以参与的还有很多方面。一个积极参与家庭生活的孩子才是有活力的孩子，而这样的家庭才是有活力的家庭，所以，请不要再对孩子说：“你只管学习就好，其他的不用管。”

家庭教育是孩子最早接触的教育，爸爸妈妈的教育观念会影响孩子的人生。一个健康的人应该是积极乐观、热爱生活的人，因此，当孩子上了一年级、踏入学校的殿堂后，请不要让孩子以为学习是他生活的全部。





# 31 怎么又犯错误？你干什么吃的！

## ——正确对待孩子学习中犯的错误

在人们的意识中，犯错误是一个不好的现象，人们不希望自己和其他人犯错误，对一年级的孩子也是如此。当孩子第一次犯了某种错误时，我们可能会耐心纠正，如果再次出现同样的错误，我们就有可能发脾气抱怨孩子。这种情况在家庭中屡见不鲜。

6岁的茵茵上一年级有3个多月了。今天，她作业的内容中有一项是听写10个生字。妈妈给她听写完后一看，10个错了9个。妈妈顿时火冒三丈：“你上课在干什么，认真记了吗？这个‘石’和‘右’怎么还分不清，你是干什么吃的？”茵茵的眼泪流了下来，妈妈更生气了：“你还有脸哭？字都记不住还哭。”

我们发脾气抱怨孩子的根本目的是希望孩子下次不再犯这种错误，但是，这种对待孩子的“暴力”态度是不会起到积极的作用的。

每一个孩子都希望自己能做得很好，但是，他们尚处于成长中的心理和生理决定了他们不会一开始就做得很好。就如同我们成人一样，新到一个工作岗位，总有一个从陌生到熟悉的过程。这个过程中，我们可能在一份很重要的报告中写错了一个关键词，可能又一次做错了报表，也有可能是在为客户计算成本的时候漏掉了一项数据……犯了错误后，如果领导大发雷霆，批评、辱骂一起上，我们会是什么心理？如果领导宽容地说“虽然造成了一定的损失，但你下次注意就好了”，我们又是什么心理？以“暴力”的态度对待孩子的错误，只能伤害孩子幼小的心灵。

法国作家罗曼·罗兰说：“人生应当做点错事。做错事，就是长见识。”大人如此，孩子更是如此。孩子比大人更有权利犯错误，而且在错误的对比下，孩子才能知道什么是正确的，正确的结果是怎么得来

的。所以，面对孩子学习上的错误，我们要改变态度。

#### ☆ 心平气和地对待孩子

做爸爸妈妈的都希望自己的孩子有出息，能有一个美好的未来，所以，我们会在很多细节上要求孩子做好。在这个知识经济的时代，我们更是希望孩子的学习成绩优异，这本无可非议。我们在看到孩子的错误，尤其是重复出现某种错误时会很生气，这也很正常。但是要知道，我们的目的是让孩子改正错误，而不是激起孩子的反抗和厌倦。如果我们以“暴力”的方式对待孩子的错误，孩子的关注点就在我们的情绪上；如果我们心平气和地指出错误，并和他一起想办法纠正，那么孩子的关注点就在他的错误上，也就更容易改正错误。

#### ☆ 看到孩子的进步，激励他

一年级的安安开始学20以内的加减法了，他有点害怕，总觉得自己算不对。那天，老师布置了10道题作为家庭作业。做完后，他拿着本子去让妈妈看。妈妈看后，发现安安做对了7道。刚想责骂安安又错了3道题，突然想起自己刚看完的叶圣陶奖励学生4颗糖的故事，她决定试试。所以，她笑着对安安说：“安安今天有进步，昨天做对了5道，今天做对了7道。”安安听后很高兴，居然主动说：“我去检查检查哪几道错了吧。”然后，乐颠颠地拿着本子走了，过了一会儿再次拿着本子来给妈妈看，妈妈发现安安这次竟然全做对了。

我们已经习惯了通过学习成绩的优劣来评价一个孩子，但是，孩子是有个体差异的，每个孩子的情况都有所不同，这个孩子不犯的错误，那个孩子可能就会犯，这很正常。所以，对于孩子，我们做爸爸妈妈的要看孩子去年和今年的对比、昨天和今天的对比，从这种对比中发现孩子进步的痕迹，然后激励他。激励中包含的认可与肯定，是孩子日渐减少错误的有效动力。

犯错误是任何人都无法避免的事，我们不能抱着很高的期望而苛责孩子不犯错误，或者在孩子犯错误之后以“暴力”的态度对待他。毕竟他才上一年级，我们眼中简单的学习内容对他来说并不算简单。所以，对孩子温和一些，让他在自己的点滴进步中逐渐减少错误。



## 32 去看书，我就给你买……

### ——不用物质、金钱“刺激”孩子学习

孩子上小学一年级了，我们理所当然地认为学习是孩子的第一要务。为了让孩子努力学习，我们会用各种方法来“刺激”他，其中很普遍的一种就是物质、金钱奖励。我们可能会跟孩子说：“去看书，我就给你买变形金刚。”也可能说：“好好做作业，周末就给你买公主裙。”……这种用物质、金钱等刺激孩子学习的方法短期内会见效，毕竟这会激起孩子强烈的物质欲望，他会为了想要的东西而努力。但是，这种方法会持久有效，并对孩子产生积极影响吗？心理学领域有一个著名的“雷珀实验”解答了这个问题。

心理学家雷珀从喜欢绘画的孩子中挑选了一些来参加实验。他把这些孩子分成A、B两个组，对A组的孩子说：“如果画得好，就可以得到奖品。”而对B组的孩子说：“我想看看你们的画。”两组孩子都很高兴地开始画了。画完后A组的孩子确实得到了奖品，而B组的孩子得到了他对画的点评。这样连续三个星期后，雷珀发现，A组孩子的绘画兴趣已经明显降低了，他们大多都不愿意再画；但是B组的孩子则依然热爱绘画。雷珀在不同的国家以及不同的兴趣组中做了这个实

验，实验的结果都得到了验证。

从这个心理实验中我们可以推演出，物质奖励固然可以强化孩子的学习行为，但是已经转移了孩子的学习动机：学习不再是因为获取知识的愿望以及从知识中汲取乐趣，而是为了获得某种物质。久而久之，孩子的学习兴趣就会弱化，而物质欲望会逐渐增强。所以，我们不要用金钱、物质等来“刺激”孩子学习，尤其是对一年级的孩子。他们刚刚开始学习，不要转移他们的学习动机，也不要将他们的学习兴趣扼杀在摇篮里。

另外，使用金钱、物质等“刺激”孩子学习，还容易使孩子变得功利。

亮亮上一年级后，过了最初的兴奋期就开始厌倦学习。爸爸妈妈为了让他学习，有时打骂、有时好言劝说，全不管用。他们知道亮亮喜欢玩具，就开始用买玩具来刺激他。亮亮本来也聪明，所以这种方法很快取得了效果。但是，时间久了，爸爸妈妈让他去学习或者让他帮家里干什么，亮亮就先问学习结束或者干完这件事能给他什么好处。亮亮的爸爸妈妈又有了新的难题：孩子这么功利怎么办？

无论从哪个角度来看，用金钱、物质的方法使孩子爱上学习都不是明智之选。对于一年级的孩子，要让他爱上学习，我们可以尝试使用下面的方法。

#### ☆ 给孩子精神奖励

人既有物质的需求，也有精神的需求，孩子也不例外。婴幼儿哭的时候，如果不是饥饿，你给他吃的并不能使他停止哭泣，而当你抱起他的时候，他就会笑。一年级的孩子已经萌发了自我意识，他们的精神世界逐渐丰富起来，精神的满足才能让他们真正满足。当孩子主动学习的时候，我们及时夸奖；孩子不想记汉字的时候，我们说一句“你记忆力很好，曾经记住那么多的故事”……这些都能成为一年级孩

子的学习动力。

### ☆ 给孩子灌输“为自己学习”的理念

爸爸妈妈对孩子的确担负着教育的职责，但是，过多督促和提供金钱、物质奖励都会从一开始就给孩子一种错觉——我在为爸爸妈妈学习，这必然导致孩子在学习上消极怠工。

铭铭上一年级的时候，一天放学后他先玩玩具，然后看电视，看完电视又去看图画书，最后困得睡着了。铭铭妈妈在一旁看着他不写作业，心里很着急，但是她还是忍着没说。第二天，铭铭垂头丧气地回来了，跟妈妈说：“你怎么不催我写作业？昨天没做作业老师批评我了。”铭铭妈妈温和地说：“作业是你自己的，我为什么要催你写？你学的知识又进不到我的头脑里，你说是不是？再说，老师批评你是想让你学习，其实你不写作业，老师不会有任何损失。”铭铭想了想，转身回屋写作业去了。

也许一年级的孩子并不太明白“为自己学习”这样的理念以及意义，但是，如果我们从一开始就给他灌输这样的理念，会一直促使他自主学习，并受益终生。

俗语说“活到老，学到老”，每个人都要有“终身学习”的理念。成年人的学习往往是有目的的自主学习，但是对于一年级的孩子来说，他们虽然开始了学习，却不知道自己的学习动机是什么。而正确的学习动机是孩子形成良好的学习态度的前提，所以，我们不要用金钱、物质等“刺激”孩子学习，以免误导他们。



## 33 我看你有点笨！ ——不要怀疑、打击孩子，要给他自信心

有人说，孩子如同外星人，他们降临到地球上，对地球一无所知。刚开始，他们要逐渐了解地球人的生活规则；上一年级后，他们要开始学习地球上的知识。而这一切在久居地球的我们看来是非常容易的，所以，我们在失去耐心的时候会对孩子说：“怎么这么简单的事情你都做不好呢？我看你有点笨。”也可能会说：“笨死了，这么简单的题都做错。”……这种种说法也许只是我们在发泄一时的情绪，并不代表我们真实的想法，但是，孩子对我们的评价却是十分敏感的，我们的评价对孩子的成长有着至关重要的影响。

晓彤的妈妈小的时候由于特殊的原因没能上学，所以虽然生活艰难，但她还是让晓彤在7岁的时候背上了书包。晓彤放学回来写完作业，妈妈有时会看看她的作业本，边看边感叹：“写得真好。”如果恰好有客人在，晓彤妈妈还会将作业本给客人看，并说：“瞧，我家晓彤写得多好！”其实晓彤的字写得歪歪扭扭的，但晓彤妈妈这么说，客人也往往会附和：“的确写得很好。”晓彤听到这种评价，就想：“我明天还要写得更好！”因为有这种良性的评价做伴，晓彤的作业做得一天比一天好，成绩也日渐优异。

美国学者陶乐思·诺蒂在《你给孩子什么样的环境》一文中说：“指责中长大的孩子，将来容易怨天尤人；……嘲讽中长大的孩子，将来容易消极退缩；……鼓励中长大的孩子，将来必能充满自信；……”小学一年级的孩子已经具有了模糊的理性思维能力和判断能力，我们对他的态度在一定程度上影响着他对自身的看法和评价。

如果他的耳边总是充斥着我们说他“笨死了”、“这么笨，学习有什么用啊”等声音，他就会认为“我很笨”、“我不行，我努力也不会有好成绩的”……这种对自我的负面认识会慢慢磨掉孩子的自信心，让他

在任何事面前都会退缩。所以，我们对这个“外星人”孩子要多一些耐心、宽容，要给他自信心，而不是怀疑、打击他。

#### ☆ 让孩子相信自己是聪明的

有一种针对三四岁孩子的玩具电话，会帮助孩子认识数字、颜色、动物等，其中有一种功能是“考考你”，即让孩子根据语音提示回答哪个是红色，或者数字6在哪里，或者哪个动物是狗……如果孩子连续答对3道题，电话就会夸赞说：“耶，你真聪明。”很多孩子听到这句话都会非常高兴，可见，夸三四岁的孩子聪明他都会高兴，更不要说一年级的孩子了。

有一天，妈妈看到放学回家的小雨闷闷不乐地坐在沙发上，就过去关心地问她：“怎么了？”

小雨没有回答妈妈的问题，而是反问妈妈：“妈妈，我不是很笨啊？”

妈妈愣了一下，说：“当然不是了，你为什么这么问？”

小雨说：“都学好几个星期了，我的几个拼音还是写不好。今天测验又错了几个，同桌说我‘笨！笨！笨！’”

妈妈明白了原委后说：“我们小雨很聪明，幼儿园老师不是总夸你能想好多办法吗？你写不好是因为你还小，还不能很好地控制手的肌肉。多练习练习就好了，没关系的！”

小雨有点兴奋地问道：“真的吗？”

妈妈回答：“当然了。”

小雨这次高兴地说：“那我现在就去练。”

看着女儿轻松的背影，妈妈如释重负。

孩子知道聪明好，也希望自己是聪明的，尤其是被人肯定聪明更重要，所以，当一年级孩子遇到学习上的困难时，要给孩子灌输一种“我很聪明”的思想观念，让孩子相信自己有能力解决困难。

#### ☆ 让孩子看到自己是在不断进步的

一年级的程程兴冲冲地拿着成绩单跑向接他的妈妈，

说：“妈妈，我这次考了97分。”妈妈撇撇嘴说：“97分有什么好炫耀的，你看你们班的岩岩，人家考了100呢。”程程顿时像被霜打了似的。

人外有人，天外有天。比较固然能让人进步，但是看不到进步的比较会让人产生绝望情绪。我们如果能看到97分比85分、95分高，并及时让孩子看到他的这种进步，他就会肯定自己，也会对自己下一次的进步充满信心。否则，他会感到妈妈的心就像一个填不满的洞，学习会成为他的负累。

一个孩子有没有天分不重要，重要的是他有没有学习的兴趣，有没有自信。如果一年级的孩子没有自信心，他就会对学习产生畏惧心理，也就不会爱上学习。所以，我们不仅不能怀疑、打击孩子，还要想办法让孩子肯定自己、相信自己。



## 34 我们哪有时间学习啊？——爸爸妈妈也要注意多学习

俗语说：“什么样的水养什么样的鱼。”这句话同样适用于家庭。一个家庭常常有歌声有舞姿，那么孩子就可能能歌善舞；如果爸爸妈妈比较擅长绘画，那么孩子就可能在色彩表达方面有独特之处……如果一个家庭中总有玩扑克的场景，那么孩子会是什么样呢？

鹏飞上一年级了。开学一个月后的一天，妈妈突然接到老师的电话，请她去学校一趟。鹏飞妈妈怀着忐忑的心情到了学校，老师请她坐下后，将一副扑克牌交给她，说：“刘鹏飞前两天在课间的时候跟同学玩扑克牌，我跟他谈过，让他



别带扑克牌到学校来，可今天他竟然在课堂上玩，我只好没收了。”鹏飞妈妈一个劲地道歉，说自己回家会严格管教的。老师突然问：“你们在家是不是经常玩扑克牌？”鹏飞妈妈说：“他爸爸经常会跟朋友玩。”老师说：“这就难怪了。我建议你们还是给孩子做个好的榜样吧。”

我们总想让孩子好好学习，考出好的成绩。孩子每天结束学校的学习，回到家还要继续写作业；而我们自己呢，有多少人在结束白天的工作后，回家还会继续学习的？我们会说：“我们要做家务，要照管孩子，要……我们哪有时间学习？”鲁迅说：“时间就像海绵里的水，只要愿挤，总还是有的。”玩扑克的时间可以用于学习，同样，看电视、玩电脑游戏的时间也可以用于学习……在一个家庭中，如果爸爸妈妈经常性地处于学习的状态，那么孩子也必然会对学习充满兴趣。

#### ☆ 营造学习型家庭氛围

一年级的小学生兰兰放学了，爸爸把她接回家。晚饭后，妈妈问她：“你准备干什么啊？”兰兰说：“我先写作业，然后跟爸爸聊聊恐龙的问题。”妈妈笑着说：“好。”刚想转身去洗碗，兰兰问：“妈妈，您准备干什么啊？”妈妈说：“我呀，先洗碗，然后看看同事推荐给我的一个会计网站（兰兰妈妈是会计），再然后呢，给你织毛衣。你‘批准’吗？”兰兰笑着冲妈妈做了个鬼脸，说：“执行吧。”这时，兰兰爸爸已经开始喝茶看书了。

从这个案例不难看出，兰兰的爸爸妈妈都很爱看书、学习，也过着有序的生活。这种有序和浓浓的学习氛围也使兰兰受到了很好的熏陶。

#### ☆ “帮助”孩子抵抗干扰

一年级的孩子毕竟只有六七岁，他们自身抵抗外界诱惑的能力还不强，电视上精彩的节目、爸爸妈妈和亲友之间有趣的聊天以及家中

经常出现的打麻将、打扑克等活动都会吸引孩子的注意力，使他不能全身心地投入学习。所以，爸爸妈妈在孩子学习的时候，如果也能进入学习状态，就如同“帮助”孩子抵抗干扰。

#### ☆ 爸爸妈妈有学习的必要

很多父母可能会说：“孩子学习好就行了，我为什么还得陪着学呢？”要知道，一年级的孩子才六七岁，他们还有着很长的成长历程。在成长中，不同年龄的孩子会有不同的生理和心理变化，爸爸妈妈应该不断地更新关于孩子生理、心理方面的知识，这样才能给孩子及时的帮助。另外，有人说“孩子就是十万个为什么”，一年级的孩子正处于好奇心非常强而知识不够丰富的阶段，他们会有很多问题要问爸爸妈妈。要回答孩子的“十万个为什么”，爸爸妈妈也要多注意学习。更进一步说，“教育是鞋，孩子是脚”，鞋有很多种，但是否适合孩子这双脚呢？如果想给自己的孩子选一双合适的“鞋”，也需要不断地学习，汲取合理的、正确的教育方法。

俗语说：“活到老，学到老。”学习对每一个人来说都应该是一件终身的事情，尤其是在这个“海量信息时代”。对于有一年级学生的家庭来说，爸爸妈妈尤其要注重不断地学习，这能让孩子在一个良好的学习氛围中养成自主学习的习惯。



## 35 来来来，我们玩智力开发游戏！ ——智力开发，别让孩子有负担

作为爸爸妈妈，我们都希望自己的孩子智商高，长大后有一个光明的前途，所以，我们都非常注重对孩子进行智力开发。

科学研究发现，在8岁之前，孩子的智力发展会经历两个“黄金期”。第一个黄金期是从出生到4岁阶段，如果把成人的智力水平看做是100%的话，这时孩子的智力已经发展到50%；5岁到8岁，是孩子智力发展的第二个黄金期，这时孩子的智力能达到整个人生智力水平的83%~90%。

一年级的孩子大多是六七岁，正处于智力开发的第二黄金期。知道这一科学发现的爸爸妈妈们都不愿意错过这个大好的时机。有些爸爸妈妈买来有关智力开发的书，有空就跟孩子说：“来来来，我们玩智力开发游戏。”有些爸爸妈妈给孩子报了各种兴趣班，如琴类、棋类、书法、绘画、舞蹈……那么，孩子对此有什么感受呢？

7岁的铮铮上一年级之前，妈妈就给他报了钢琴和绘画班，周六周日各上一个。上一年级后，铮铮刚开始有点不适应小学生活，妈妈就让他暂停了两个兴趣班。一个月后，铮铮渐渐习惯了上学、放学、写作业的节奏，周末还能自由自在地玩玩。可是，妈妈有一天跟他商量：“铮铮，咱们还接着上钢琴和绘画课吧。另外，李峰的妈妈还给他报了个书法班和跆拳道班，要不妈妈给你也报上吧。书法班能让你练练字，学学跆拳道你以后也好防身。”铮铮说：“妈妈，那我什么时候休息啊？”铮铮妈妈还没来得及回答，就听到铮铮爸爸喊：“铮铮，作业写完了吗？今天的两个智力开发游戏还没玩呢。”

既然是游戏，就应该是孩子有兴趣的，但是每天如果定量，估计很多人都会觉得索然无味。既然是兴趣班，就应该是为兴趣而学习，但实际上，很多孩子都在为现实的利益而上着这种课外班。虽然孩子正处于智力开发的黄金期，但他也需要休息，也需要“无目的”地玩。所以，不要让孩子因为智力开发而背上沉重的负担。

#### ☆ 智力开发要科学用脑

科学家们经过研究发现，人的大脑分为左脑和右脑，这两个脑半

球通过完全不同的方式思考。左脑最大的特征在于具有语言中枢，掌管着说话、作文、逻辑、判断等；右脑掌管着图像、感觉，具有艺术鉴赏力、想象力、创造力等。一年级的孩子在学校主要是记忆某些知识，这是对左脑的开发。

为了让孩子做到科学用脑，我们可以在课余时间给孩子报一些与音乐、绘画、舞蹈等相关的课外班，以达到激发右脑潜能的目的。当然，这种课外班是以孩子感兴趣为前提的，而且这些课外班不能太多，否则会让孩子没有游戏时间。对一年级的孩子来说，除了睡眠是一种休息之外，自由地玩耍也是大脑的一种“休息”方式。

#### ☆ 智力开发要循序渐进和适度

小雅今年刚7岁，但是不知道的人都会问：“这小姑娘10岁了吧？”因为小雅很安静，而且如名字般文雅，还显得有些少年老成，她妈妈一度为此很自豪。

但是，最近她妈妈有些焦头烂额。原因是小雅一看到书，眼睛就会条件反射般地流泪，而且一到周五的晚上就睡不着觉，精神状态处于紧张、焦虑中。小雅妈妈带小雅去医院看后，精神科的大夫说，孩子精神压力太大。

是啊，2岁就开始上各种兴趣班，现在每到周六日还有6个兴趣班等着小雅，她的精神压力能不大吗？

无论什么时候，教育都应当循序渐进。一年级孩子的思维能力还比较稚拙，接受、消化和理解新知识的能力也十分有限，所以，在对他们进行智力开发时，一定要考虑到他们的认知发展规律和身心特点，应当以激发兴趣和热情为主要目的。如果给孩子一些难度较高的智力开发题，就会吓到孩子，挫伤孩子的求知欲，从而出现拔苗助长的后果。尽管一年级仍然是智力开发的黄金期，但是，孩子智力的潜能毕竟不是无限的，所以，对孩子的智力开发一定要适度，以免损害孩子身心的健康发育。

科学研究表明，小学一年级的孩子正处于智力开发的黄金期，而且一年级的孩子也喜欢新鲜的事物，他们希望以自己喜欢的方式让自己变得更加聪明，而不喜欢过度被开发，所以，我们要考虑孩子的实际情况，采用适当的方式、循序渐进地促进孩子智力的发展，否则，“变聪明”就会成为孩子沉重的负担。



## 36 同事的孩子都去学奥数了！ ——有主见，不盲从“教育趋势”

雨涵妈妈将雨涵送到学校就去上班了，上电梯的时候正好碰见媛媛妈妈。雨涵和媛媛都刚上小学一年级，所以这两位妈妈有很多的话题交流。

这不，媛媛妈妈问：“你给雨涵报奥数班了吗？”雨涵妈妈说：“刚上小学一个月，用得着让孩子学奥数吗？”媛媛妈妈说：“当然了，奥数对孩子学数学有好处，如果获得证书还有利于小升初呢。咱公司的好几个同事的孩子都在学奥数呢。”雨涵妈妈疑惑地问：“是吗？”媛媛妈妈说：“当然了。你别犹豫了，再犹豫那个最好的奥数班都没名额了。”

到了公司，雨涵妈妈时不时想起与媛媛妈妈的对话，也许真该给雨涵报奥数班了。

很多爸爸妈妈可能对以上场景都不陌生，只是话题中心有所不同而已。一个时期这个话题中心是英语，一个时期又会变成珠心算；一个时期是赏识教育，一个时期又是挫折教育；一个时期是古典音乐教育，一个时期是国学教育……面对这种种“教育趋势”，我们该怎么

怎么办呢？

据有关调查显示，我们这一代做父母的在心态上大都体现出一种急功近利、心浮气躁的特点。我们急于看到孩子的成绩，所以，要孩子提前识字、读书、学算术、学外语；过早地给孩子定向，让孩子掌握专门的技能。我们好胜心强，看不得别人的孩子比自己的孩子强，别的孩子具备的能力，我们也要求自己的孩子具备。我们还有很严重的从众心理，目前社会上普遍流行什么教育方法，我们就照搬；流行给孩子报什么班，我们也随大流，认为这样做孩子就不会“输在起跑线上”。

其实，这种不动脑筋思考、缺乏主见的盲从是不可取的。它不仅会浪费金钱，还会浪费我们和孩子的宝贵时间以及精力。每种“教育趋势”都有它一定的优、缺点，都有一定的适应人群。比如，有一段时间非常流行赏识教育。对孩子进行赏识本无可非议，尤其是在孩子有了优秀的表现时；但是，孩子犯了错误呢，如何赏识？其中的技巧却不是任何人都能够掌握的。所以，我们如果根据“教育趋势”一味地对孩子进行赏识，那么完全有可能培养出自以为是、目中无人的孩子。其他的教育趋势也同样。所以，我们在面对珠心算、英语、奥数、赏识教育、挫折教育、国学教育、古典音乐教育等种种“教育趋势”时，应该睁大双眼，叫醒大脑，在慎重思考之后做出有主见的决定。

#### ☆ 正视孩子的实际情况

在教育中，孩子应该是主体，但是，在盲从“教育趋势”的过程中，教育趋势成了主角，而孩子变成了一个个的试验品。这不仅有悖于教育的本质，也有悖于孩子的天性。而且，在盲从过程中，我们往往会失去安全感和成就感。相反，在面对一些“应该能把孩子培养成成功者”的教育趋势时，我们如果能正视孩子的实际情况，多花点时间分析一下孩子的天性，包括优势和弱势，然后根据分析结论因材施教，我们在教育孩子时就会感觉到踏实、平和，不会再为不断变化的“教育趋势”焦虑不安。

雨涵妈妈下班回到家，跟丈夫说起了给雨涵报奥数班的想法。雨涵爸爸说：“我觉得应该再缓缓。一是雨涵刚上一年级，刚有点适应，别再给她施加压力了；另外，我了解过，只有智力中等以上的孩子才能够胜任奥数的学习与竞赛，奥数少数人参与的学习活动。咱家雨涵比较喜欢阅读，我看她对数学不太感兴趣，要不就是没到对数字敏感的时期，再等等看吧。”雨涵妈妈想想丈夫的话也有道理，于是放下奥数的话题不提了。

### ☆ 考虑孩子的真实感受

一位育儿专家曾为一对母女做心理咨询，小女孩上一年级，除了平时上课，周末要上3个兴趣班，母女都非常忙碌而且辛苦。主持人问女孩喜欢上兴趣班吗？女孩说喜欢，也希望学好。可是一旁的妈妈听后忍不住流下了眼泪，女孩看到后也忍不住放声大哭。这哭声表明，女孩隐藏了自己的感受。后来她说她不喜欢上，可为了让妈妈高兴，她就说喜欢。可以说，这个女孩很爱妈妈，可是妈妈呢？不能说妈妈不爱女孩，只是误入“教育趋势”的旋涡。我们在选择一种教育方式或者流行的兴趣班时，不能忽略孩子的感受，孩子是否真心喜欢才是决策的关键。

在当前的社会环境中，人们往往用孩子在竞争中的表现来衡量一个家庭是否成功，我们受此影响会根据流行的“教育趋势”盲目地塑造孩子的“成功者素质”，但是，孩子不一定适合，孩子不一定喜欢，所以，我们一定要有主见，为孩子做出真正适合他的选择。



## 37 不用你做家务，净给我添乱！ ——孩子多动手，能提升智力

一年级的芳芳放学后被爸爸接回了家。到家后，妈妈让她写作业，自己则去做饭。

一家人吃完饭后，芳芳说：“妈妈，今天我洗碗吧。”

妈妈愣了一下，然后说：“不用你洗，你赶紧写作业去吧。”

芳芳说：“今天作业少，我已经写完了。”

“要不让她洗吧。”爸爸说。

“她不会洗，让她洗还不是给我添乱。”妈妈说完，又吩咐芳芳：“写完作业了再去预习预习明天上课的内容。”

芳芳黯然离开了餐桌。

这样的场景我们应该很熟悉，也许对话的地点、时间等不同，但对话的内容大都类似。为什么会这样呢？

《北京青年报》曾经对我国的父母做过一次问卷调查，调查内容中有一项是“你最关心、看重孩子什么？”回答“孩子的学习”的父母占71.4%，只有14.3%的父母关心“孩子的劳动”。

另外一项数据统计是针对不同国家孩子的劳动时间的，其结果是：美国、韩国、英国、法国、日本、中国孩子每天的家务劳动时间分别是1.2小时、0.7小时、0.6小时、0.5小时、0.4小时、0.11小时。

从这两项数据不难看出，我国的爸爸妈妈们大都不喜欢让入学后的孩子做家务劳动，而喜欢让孩子努力学习，所以很多人都会觉得案例很熟悉。可是这样好吗？

这样不好，首先无益于孩子目前的智力发展。

前面提到过，一年级的孩子正处于智力开发的第二黄金期，对孩子智力发展有益的一项活动就是勤动手。因为脑科学家们做过一个实验：通过脑部解剖，科学家们发现，一般人的大脑皮层比较厚、神经纤维生长得又多又密，而且连结成了非常庞大的神经信息网络。但那



些很少动手的痴呆症患者的脑部却处于萎缩状态，未能得到正常的发育。由此，脑科学家们认为：人的动手能力与大脑的灵活度是成正比的。此外，心理学家们经过研究也发现，一个人在动手进行实验和操作时，能比听和看更迅速地调动注意力，达到智力活动的兴奋状态。从这两点来看，手部的运动对孩子的智力发展有非常重要的影响作用。

拒绝孩子做家务劳动，对孩子的前途也有很大的影响。美国哈佛大学的学者曾对波士顿地区的456名儿童做过一项长达20年的跟踪调查。调查结果表明：爱做家务的孩子与不爱做家务的孩子相比，长大后的失业率为1：15，犯罪率为1：10；爱做家务的孩子的平均收入也要高出20%左右，他们的离异率、心理疾病患病率等也比较低。

所以，我们要有意识地让孩子动手做一些家务劳动，这不仅能促进孩子大脑和智力的发展，也为孩子美好的前途奠定了基础。

#### ☆ 让孩子做自己的“家务”

一年级孩子入学后，往往因为作业多而影响睡眠。清晨，爸爸妈妈为了让孩子多睡一会儿，就包办了穿衣、洗脸、整理床铺等事务。平时，也不让孩子洗自己的小手绢等物件。其实，这些都属于孩子自己的“家务”，应该尽量让孩子自己来做。刚开始可能比较慢，熟练后自然就快了。

#### ☆ 让孩子做力所能及的家务

除了孩子自己的事情，家庭中还有很多家务，如择菜、洗菜、做饭、洗碗、擦桌子、扫地、擦地、洗衣……其中有很多都是一年级孩子力所能及的，如择菜、打鸡蛋、买酱油醋等，让孩子做这些也是对孩子的一种锻炼。除了动手有益于大脑之外，还能让孩子感觉到他对家庭的责任和义务，让孩子感觉到自己对家庭有很大的价值；另外，在家务劳动中，孩子也能了解许多生活常识。

#### ☆ 参加一些公益劳动

除了家务劳动之外，还有一些公益劳动也是适合一年级孩子参加

的，如3月12日是植树节，带孩子到适宜的地点参加公益植树活动，既让孩子参与了劳动，也让孩子了解了植树的过程，还能让孩子感觉到他为了保护地球做出了一些贡献。

著名教育学家陶行知说：“人生两大宝，双手和大脑。”对一年级的孩子来说，在劳动中不仅能通过运用双手获得智力的发展，也能获得一定的技能和技巧。所以，千万不要让孩子的双手只捧书本。



## 第五章

# 在一年级，教育孩子 认真对待作业



作业是孩子学习生涯中必不可少的内容，而一年级的孩子刚刚接触作业，对于怎样记住作业、如何高效完成作业都不懂。如果我们再不帮他养成良好的写作业习惯，他就无法积极而认真地完成作业，还有可能对写作业产生厌恶情绪。所以，我们一定要教育孩子认真对待作业。

## 38 我忘了作业是什么了！ ——怎样让孩子记住作业是什么？

刚上一年级的孩子没有放学回家后写作业的概念，而且针对刚入学的学生，老师一般也不会布置书面作业，即使有作业，一般用“读”或者“说”就能完成。不过，随着学习的深入，写作业就成了孩子必须完成的任务。

然而，很多孩子回家之后，却不知道老师布置了什么作业，搞得我们很难给予协助。

上一年级的冰冰，放学一回家就开始看动画片。

爸爸问：“冰冰，没作业吗？”

冰冰支支吾吾地回答不出来，半天才说了一句：“不知道。”

“不知道？老师布置了吗？”爸爸追问道。

冰冰面露难色地说：“布置了，我忘记了。”

“老师没有让你们记在本子上吗？”爸爸问道。

“没有，老师让我们记在脑子里。”冰冰解释说。

爸爸一听，无言以对了。

像冰冰这样的情况，我们也许会很熟悉。一年级的孩子忘记作业是什么，是很正常的现象，就连很多老师都觉得给一年级的学生布置作业是个大难题。因为，大部分孩子不会写字，就连拼音都不会，指望他们把作业记录在本子上，太难；如果把作业口述给他们，他们是否记在脑子里了，也无从得知；有的老师则把作业打印在纸上发给学生。

老师的困惑，其实也是孩子的困惑，字都不会写怎么记录作业？记在脑子里，玩着玩着就忘了，那怎么办呢？我们能帮孩子做些什么呢？

#### ☆ 给孩子准备一个作业记录本

尽管六七岁的孩子记录作业难是个普遍现象，但是，老师不可能因此不布置作业，孩子也不可能因此不写作业，所以，问题还要让孩子自己去突破。

如果老师要求孩子把黑板上的作业抄下来，那么为孩子准备一个作业记录本是必要的。我们要让孩子知道：一开始抄得慢不要紧，时间一长速度就快了；不用一字一字地抄，把重点内容抄下来就好，比如，黑板上写“把生字词抄写3遍”，孩子就可以写成“字词、3”。当然，我们不要要求孩子抄得多工整，只要抄下来就是好样的。

我们不要担心孩子抄得手都酸了，他总有要抄作业的时候，只要过了这个阶段，抄作业就不会那么难。

#### ☆ 与老师保持沟通

孩子的作业完成得怎么样，只有老师知道，所以我们一定要和老

师保持沟通。在沟通中，我们不仅可以了解孩子的学习情况，更可以得知老师对作业的要求。

妈妈看露露实在没有能力把作业完整地记录下来，就想了一个办法。她把露露的作业记录本画成了表格，内容分别为：日期、科目、作业、要求、遍数，然后让露露照着老师布置的作业去填空，填写简单的数字或拼音就行，比如，语文就填“Y”，数学就填“S”，填不上的空就找老师帮忙。

当然，妈妈也给老师打了电话，请老师帮助露露。第二天，在老师的帮助下，露露顺利地完成了表格的填写。几次之后，露露就可以独立填写了。并且，老师也觉得露露的方法不错，并带领全班同学按露露的方式记录作业。

与老师保持沟通是非常必要的，这样，老师无形中便会重视孩子的问题，并提供必要的协助。

#### ☆ 教孩子学会用符号记作业

孩子写字能力不强，但是画简单的符号还是没问题的。我们可以教孩子用不同的符号代表“抄、读、背、听”，这样就解决了写字难的问题。另外，我们也可以为孩子准备几个漂亮的小书签，让他夹在书本中与作业有关的那一页，再附上不同的符号。这样，要完成什么作业，如何完成，便一目了然了。

记住老师布置的作业，对很多一年级的孩子而言，的确不是一件很轻松的事情。所以，我们要想办法帮助孩子完成对作业的记录。如果单凭孩子的脑子去记，恐怕会有疏漏。让孩子学会用简单的文字、符号或拼音记录，记作业的难度就降低了，效率也提高了。



## 39 妈妈，我不想写作业

### ——弄清孩子不爱写作业的原因

刚上一年级的小虎，放学回家从没有主动写过作业，妈妈一提醒他，他就说：“幼儿园里都没有作业，为什么上小学就有作业了？真烦！”

宁宁本来不讨厌写作业，但一年级下半学期时，突然对作业产生了反感，动不动就说：“没意思，不想写作业，这么多生词，每个都要写两行，烦死了！”

涛涛是个调皮机灵的小男生，一年级还没上完，他就表现出了对作业的厌烦。原来，因为太调皮捣蛋，老师常常利用课间罚他到办公室写作业，久而久之，涛涛对写作业起了逆反情绪。

按常理来说，一年级的孩子应该对写作业充满了好奇和期待，毕竟写作业是一种全新的经历，但为什么有些孩子不爱写作业呢？

有的孩子因为缺乏学习意识，还没有从幼儿园的生活状态中完全脱离出来，所以不习惯写作业，正如小虎；有的孩子因为作业本身单调而繁冗，无法激起兴趣，而不想写作业，宁宁就属于这种情况；有的孩子因为老师或家长总是用写作业的手段惩罚他，从而导致他极其厌烦作业，涛涛就是个鲜明的例子。

当然，一年级的孩子不爱写作业的原因还有很多，只要我们弄清了具体缘由，就有办法帮他提起对作业的兴趣。

#### ☆ 增强孩子的学习意识

孩子在幼儿园时学习环境相对比较宽松，受教育方式与小学完全不同，并没有任何家庭作业需要完成。而进入小学后，学习节奏紧凑，学习规律性强，回家后又有一定数量的作业需要写。针对这种转

化，不是每个孩子都能立刻适应的。

那么，我们就要帮助孩子建立学习意识，要告诉他：“你已经是一名光荣的小学生了，写作业是小学生必须做的事情，也是你的任务，我相信你能完成。”我们常常把这种观念灌输给他，时间一长，他习惯了写作业，就不会讨厌了。

### ☆ 确定孩子“会”写作业

孩子从不会写作业，到会写作业，再到写好作业，是一个需要“练习”的过程。而很多孩子正是因为不会写作业，而不爱写作业。当然，老师在课堂上会教孩子写作业的方法，但是孩子不一定能完全吸收消化。

在这种情况下，我们就要提供帮助了。只有孩子知道写哪些作业，以什么样的格式和要求写，再经过练习，就不会因“不会完成”而退缩了。

### ☆ 尽量别让孩子写“暴力作业”

有时，老师为了加强学生对知识的掌握，会布置一些机械性的抄写作业，而且数量很大。比如，一篇课文抄写3遍。孩子一看是这样的作业，还没写就有心理负担了。毕竟一年级的孩子才刚刚开始“练习”写作业，他几乎没有耐力和能力去完成这么大量的作业，没有能力完成，必然会有厌烦情绪。

康康的语文老师布置了8个生词，一个写20遍。妈妈得知后，觉得这种写法既浪费时间，又无意义，便和老师做了有效的沟通。之后，妈妈对康康说：“你每个先写3遍，第四遍我给你听写，如果写对了，就不继续写，如果写错了，再继续写2遍。”

康康听了妈妈的话，每个词都很认真地写了3遍，听写中只有1个生词没写对。

学习往往以学会为目的，如果老师常常布置所谓的“暴力作业”，

我们可以视情况和老师沟通，当然是以尊重老师为前提。如果沟通无效，我们可以选择鼓励孩子完成，就当练字了；而教育专家尹建莉老师采取的方法是替孩子写作业。当然，具体情况还要具体对待。

### ☆ 别把“写作业”当成惩罚手段

涛涛的例子可以给我们一定的启发。当我们把“写作业”当成惩罚孩子的手段时，孩子内心一定不会对作业产生好感，即便不是带有惩罚性质的作业，他都不愿意去写。所以，如果我们想让孩子积极完成作业，就千万别以写作业的方式惩罚他。

一年级的孩子刚一接触作业就不爱写作业，看似奇怪，实际上都是有原因的。他们也许不知道写作业的重要性，也许根本没有掌握写作业的方法，也许因感到作业难度过大而不愿意去写，也许因外界刺激而厌烦作业……我们只有找到孩子不爱写作业的真正原因，才能“对症下药”。



## 40 这几个不写了，反正妈妈不知道！ ——孩子写作业偷懒怎么办？

一天傍晚，妈妈接到一通电话，是儿子王冬的班主任老师打来的。老师向妈妈反应了王冬最近的学习情况，原来，王冬这几次的作业都没有写完整，总有漏写的现象，老师请妈妈配合监督。

挂掉电话，妈妈开始翻看王冬近期的作业，的确有漏写的现象，比如，老师布置了10个生词，王冬就写8个；布置了5道数学题，王冬只写4道。妈妈问及原因，王冬说：“生词是无意间漏掉的，数学题是不会做，所以没写。”



这种现象已经连续发生了好几天，所以，妈妈觉得肯定不是无意间漏掉的，但没有揭穿王冬，而是说：“写作业的时候要仔细些，大部分作业都完成了，也不差那一两个生词，数学题不会可以问妈妈或同学啊，不能因为不会就不做，知道吗？”

王冬点点头。从此，妈妈加强了对王冬作业的检查。

一年级的孩子在小学之前没有写过一定数量的作业，上学之后，他们才开始适应有作业的生活。如果遇到作业数量多、难度又大的情况，孩子可能会因此产生心理负担，而这种心理负担又可能会促使孩子做出逃避写作业的行为。当然，在老师和父母的监管下，完全逃避是不可能的，但是能不能少写一些呢？反正妈妈不知道，老师说不定也看不出来。

当孩子有了这种侥幸心理，写作业的时候就会偷工减料，如果一时没有被父母和老师发现，那么“尝到甜头”的孩子会继续偷懒下去，直到“东窗事发”。而让人担忧的是，孩子一旦养成偷懒的习惯，就总会找机会少写作业，也会总希望老师不要发现，如此下去，他长达十几年的学习之路将会坎坷不断。所以，我们要避免让孩子养成不好的学习习惯，让他老老实实、认认真真地完成作业。

### ☆ 别随便给孩子扣“偷懒”的帽子

一年级的泉泉平时就有丢三落四的毛病。一次，他作业写了一半就去干其他事情，回来接着写，无意中漏掉了一个生词的抄写。爸爸发现后，质问泉泉：“你是不是偷懒不想写，故意漏掉一个生词？”

泉泉委屈地说：“没有，我不是故意的。”

我们第一次发现孩子在作业上“偷工减料”时，要问清原因，看他因不会写而不写，还是马虎大意漏写了，毕竟一年级的孩子在写作业的过程中容易出现各种各样的问题，我们要根据具体原因提供必要的帮助和正确的引导，千万不要认准孩子一定是故意偷懒。我们对

孩子的不信任，会让他很难受。

#### ☆ 给有意偷懒的孩子讲清道理

如果孩子是有意偷懒，我们就要谨慎对待，不能简单粗暴地批评或打骂他一通，并警告他不许偷懒，而是要给他讲清道理，比如，我们可以说：“你花时间把大部分作业都写完了，这几个字还能花费几分钟？何况，你这样做，是自己吃亏啊，谁认真写作业，谁就能掌握知识。而且，你今天虽然可以不写，但是明天老师肯定会发现，那时，你得到的不仅仅是批评，老师说不定还会罚你写更多遍，你算算，哪个更划算？再有，你认认真真写完作业，心里多踏实；偷工减料之后，总害怕父母或老师发现，内心惴惴不安。你看看，偷懒让你得到了什么了？”

只要孩子明白了偷懒是一件得不偿失的事情，他就不会带着侥幸心理挖空心思地在作业上偷懒了。

#### ☆ 加强对孩子作业的监管

我们给孩子讲清道理的同时，也要适当地加强对他作业的监管，毕竟孩子才上一年级，自觉程度和自控能力都不是很强，如果我们的监管力度跟上，孩子就不会故意偷懒。

当然，如果孩子认认真真地写完作业，我们要给予肯定：“不错，就要这样写，继续保持。”孩子得到了认可，内心会有满足感，这种感受会激发他更努力认真地完成作业。

一年级的孩子如果遇到作业多、难度大的情况，很容易产生逃避心理，而逃避的方式就是在作业上“偷工减料”。此时，我们就应该让孩子知道偷懒并不是“占便宜”的事，反而是一种损失。除此之外，如果我们再做好适当的监管工作，孩子就不会有偷懒的机会，也更不可能养成偷懒的习惯了。



# 41 我写作业，妈妈得陪我！

## ——妈妈要不要陪孩子写作业？

孩子进入小学后，几乎每天都面临着完成家庭作业的任务。很多一年级的孩子还没有写作业的概念，或者他们不知道该怎么写作业。面对这种情况，有时候，老师会要求我们陪孩子写作业；有时候，我们为了保证孩子保质保量地完成作业，会主动在旁边陪着。

嘉琪9月份上了一年级。跟其他家长交流后，嘉琪妈妈就开始陪嘉琪写作业。最初，嘉琪写作业还比较认真，妈妈也挺高兴。后来，嘉琪入学的兴奋期过后开始厌倦写作业。写作业时磨磨蹭蹭的，嘉琪妈妈批评她的次数也越来越多。这样，每天写作业的时间就成了二人对抗的时候，时间一长，嘉琪和妈妈都很疲惫。有两天，嘉琪妈妈决定不陪她写作业了。可是，嘉琪却在屋子里坐不住，没两分钟就要出来拿东西吃或者上厕所。而且，一有做不出来的难题就马上喊妈妈，妈妈在旁边思考的时候，她就无所事事地盯着别处，直到妈妈解决后告诉她过程和结果。嘉琪妈妈非常困惑，自己那个玩耍专注、喜欢动脑筋的女儿去哪里了呢？

不难看出，陪孩子写作业有一些弊端。首先，它会把我们放置在一个“监工”的角色上，这很容易破坏亲子关系，影响家庭的和谐。其次，陪写作业会影响到孩子的自信心。六七岁的孩子毕竟还小，他们在成长过程中出现这样那样的错误是难免的。但是，作为成人的我们会忍不住时时刻刻纠正，这会让孩子觉得自己事事都做不好，从而挫伤孩子的自信心。再次，陪写作业会增强孩子的依赖性。我们在旁边陪着，就成为一个天然的“拐杖”，孩子遇到障碍，就会向“拐杖”求助，他不再主动动脑思索问题的解决方法，当然也不能从解决问题中获得快乐，体会到学习的乐趣。最后，长久地陪写作业还会让孩子觉得这是我们的义务，产生“我写作业，妈妈得陪我”的想法。这

样，写作业似乎是我们和他共同的事情，而并非是他自己要独立完成的事情。

陪写作业有如此多的弊端，可是，六七岁的孩子还小，不陪着真的可以吗？其实，妈妈完全可以不陪孩子写作业。但这并不意味着我们撒手不管，我们还是要做一些辅助性工作的。

#### ☆ 给孩子提供一个学习的空间

在孩子即将进入一年级的時候，如果有条件，我们最好给他提供一个独立的学习空间。这个空间可以是房间的一个角落，也可以是单独的一个房间。里面有适合孩子的书桌和椅子，有光线柔和的台灯，有一个小的书柜。这个空间要安静整洁，这样能促使孩子静下心来学习、写作业。我们可以在这个空间之外的地方做家务或其他事情。

#### ☆ 给予孩子入学之初的帮助

我们知道，幼儿园和小学是不同的。孩子刚进入小学有一个适应期，对于写作业这件事也同样要适应，所以，我们要给孩子入学之初的帮助。尹建莉老师在她的《好妈妈胜过好老师》一书中这样写到她对女儿的帮助：

圆圆刚上学时，学校给新生家长开会，提出家长应该经常陪着孩子做功课、每天检查孩子的作业等要求。但我们没那样做。我们只是在最初几天，当孩子对学校生活、写作业这些事都还比较陌生时，在旁边给予她一些指导和提醒，让她尽快熟知一些基本的规则和做法。这个时间只有一周，后来就没再管她——既不陪写，也不刻意检查她的作业，最多是提醒她一句“该写作业了”。这不是家长不作为，而是意在培养她自己形成良好的写作业习惯。

我们应该相信孩子，对孩子放手，培养孩子的独立性和责任感，在写作业这件事情上也同样要这样做。

## ☆ 控制帮助的尺寸

孩子在写作业的过程中必然会遇到难题，老师也可能会留一些有难度的作业让他完成，这时，最重要的是让孩子自己动脑思考，动手查阅。如果实在解决不了，我们也不能置之不理。在帮助孩子时，我们要控制尺度而不要完全包办代替。我们可以给孩子一点启发，给孩子一点思路，让他继续自主完成。

孩子从幼儿园进入小学，就变成一个接受义务教育的小学生，完成作业是他每日的功课。我们要做的就是给他入学之初的帮助，及早培养他独立完成作业的习惯，让他自主学习。为了达到这个目的，妈妈一定不要陪孩子写作业。



# 42 妈妈，你给我检查一下吧！ ——不代替孩子检查作业

我们作为父母，关注孩子的作业完成情况，是天经地义的事情。我们会看看他有没有用认真的态度写作业，看看他有没有按时按量完成作业，看看他有没有及时消化当天所学的知识。这不仅仅是我们应该做的，也是必须做的。

特别是对于一年级的孩子，我们在他写作业的过程中，给予适当的协助与引导，不但可以加强他完成作业的信心，更可以帮助他养成良好的学习习惯。但是，如果我们把握不好度，反而不利于他习惯的培养。

每天晚上，静静写完作业之后，就会习惯性地把作业本给妈妈。妈妈便开始一道题、一道题地检查，检查出错误，就让静静过来改，如果错误过多，妈妈还会责备静静写作业不认真。在妈妈的帮助下，静静的作业每次都得“优”。

125

第五章  
Chapter 5

在一年级，教育孩子认真对待作业

但是，静静在期末考试中却没有取得理想的成绩。老师很奇怪地问静静：“答完题，你没有检查一下吗？”

静静说：“没有。”

老师又说：“我不是强调过，答完题要检查吗？你平时作业的出错率很低啊！为什么考试不检查呢？”

静静小声说：“我不会。”

从静静的经历中我们明白了，对于一年级的孩子而言，“检查作业”也是需要学习和练习的。但是，如果我们没有把这个练习机会留给孩子，那么孩子既不知道如何检查，也养不成检查作业的习惯。

我们的代替不但会使孩子在学习中形成很强的依赖心理，更重要的是，他很难在“发现错误—思考错误—改正错误”的过程中有所提高。所以，我们一定要把握好检查的度，别代替孩子检查作业。

#### ☆ 适度对孩子的作业进行监管

我们不替孩子检查作业，并不是完全不关注他完成作业的情况，而是要适度。比如，孩子写作业的时候，我们不要在旁边一边看，一边检查，这会给孩子带来压力，使他无法专心学习。

我们检查的时候，就是看看他的作业有没有完成，通过他的字迹工整程度看看他态度认不认真，而不是逐个检查作业的正确性，除非老师针对特定的作业对家长提出特定的要求。总之，一般情况下，我们要把检查作业正确性的任务留给孩子自己。

#### ☆ 教孩子自己检查作业

为了培养郝佳，妈妈特意教她如何检查作业。对于语文，妈妈让郝佳以课本为标准，看看自己写的拼音和字词与课本上的是否一致，不一致就说明是错误的。如果郝佳对知识掌握得比较熟练，直接看自己写得对不对就行。

对于数学，妈妈特别强调数字的抄写和计算过程。她会让郝佳看看数字有没有抄对，计算时有没有出错。按着妈妈教的方法，并通过每天的练习，郝佳很快就养成了检查作业

的好习惯。

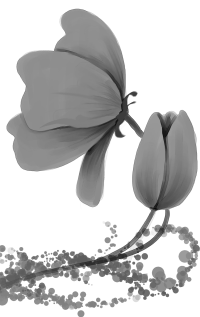
如果我们对一年级的孩子说：“去，自己检查一遍。”孩子肯定很为难，怎么检查？从哪里开始检查？如何检查？这些都是问题。如果我们把检查作业的方法教给孩子，他就会拥有和郝佳一样的能力。

#### ☆ 鼓励孩子认真检查作业

一年级的作业对于我们而言，是非常简单的。我们在检查的时候，稍微一看就能看出问题，看出问题后，我们不要直接给孩子指出来，而是对他说：“自己再仔细检查一遍，看看有没有错误，妈妈可看出错误了。”

孩子一听我们这样说，就会抱着找出错误的心态去检查，他只要认真，肯定能查出来。而且，我们每次签字之前，都要问：“检查了吗？可不要让我看出问题啊！”这样几次之后，孩子就会养成检查作业的习惯，也会注意在以后的作业中少出错。

检查作业，不仅仅是对孩子学习习惯的培养，更是对他自理能力和责任感的培养。一个写完作业后不检查作业的孩子，就等于把后续问题留给了父母和老师。我们就一定要鼓励孩子自己检查作业。当然，对于一年级的孩子而言，我们更要注意一件事情——教他如何检查作业。



127

第五章  
Chapter 5

在一年级，教育孩子认真对待作业

## 43 还没有写完吗？ ——孩子写作业太慢，妈妈怎么办？

刚上一年级的孩子写作业速度不会太快，但随着“练习”的深入，他写作业的速度会逐渐提升，学习效率也会越来越高。然而，不

是每个孩子都能通过“练习”来提升自己的写作业效率。

有的孩子写作业很慢，其他孩子半小时能完成的作业，他要写1小时，甚至更长时间。如此一来，他的休息时间不但推迟了，也无法留出空余时间来做自己喜欢的事情。

孩子写作业为什么会那么慢呢？有的孩子是因为没有掌握正确的写作业顺序，更不会用科学的方法写作业，导致作业完成效率低下；有的孩子不允许自己出错，稍有差错，就要把整道题擦掉，一旦擦破纸张，还会要求自己重写整张作业，所以不得不花费更多的时间；而有的孩子因为不会写，不知道该怎么写，所以迟迟下不了笔，只能眼睁睁地看着时间一分一秒地溜走……我们的孩子到底属于哪种情况呢？只有我们真正了解孩子写作业慢的原因，才能采取有效的方法帮助他。

#### ☆ 教孩子按合理的顺序写作业

妞妞写作业很慢，妈妈观察后发现，妞妞不知道哪些作业是今天必须写完的，哪些作业可以推迟两天再写，比如，一周交一次的美术作业就不是当天必须完成的。只要是老师当天布置的作业，妞妞会一股脑地拿出来写。不仅如此，如果在写数学作业时碰到一道不会计算的题目，她就会一直思考，把大量的时间都花费在解决难题上。等难题解决了，时间也不早了，但是还有一大堆其他作业没写。

很多一年级的孩子都容易犯妞妞这样的错误，因为他们对“顺序”和“轻重缓急”根本没有概念，只有通过教导，他们才能有初步的理解。所以，针对这种情况，我们就要告诉孩子：“先完成明天必须上交的作业，而在这些作业中，要按照‘先易后难’的顺序写，就是先完成自己会的题目，不会的题目先放一放，其他作业都写完之后，再来进一步思考或求助。”只要孩子学会了按合理的顺序完成作业，就不会那么慢了。



## ☆ 别让孩子得上“橡皮依赖症”

晓勇性格活泼，做事急躁，写作业的时候特别容易出错。当然，他也很容易发现自己的错误，于是，橡皮就成了他的“好伙伴”。他总是一边写，一边擦，擦得力度稍微一大，就把纸张擦破了。无奈之下，又只好重新写，所以他花费在写作业上的时间总是比别人多。

一年级的孩子都用铅笔写字，写错了可以擦，这就很容易导致孩子依赖橡皮。那么，我们要鼓励孩子写作业时不要着急，慢慢写，认真写，孩子的错误率低了，使用橡皮的几率也低了，写作业的速度反而会提升。

还有一种方法就是没收孩子的橡皮，同时，鼓励他认真而谨慎地写每一笔。我们一旦采取这种方法，就要耐心等待，因为起初孩子写作业的速度不但不快，作业也不会很美观，但是经过一段时间的强化训练，他依赖橡皮的坏习惯就会得到纠正，而且会认真而专心地写作业，完成作业的效率也会随之提高。

## ☆ 确保孩子“会”写作业

有些一年级的孩子在上学前，并没有什么识字能力，也不认识数字。但是，如果他所在的班级中，大部分同学都有一定的学习基础，老师在讲课的时候，就不会重点教授大部分同学都会的内容。而那些没有学习基础的孩子学习起来就很吃力，反映在作业中就是因不会写作业而迟迟不动笔。

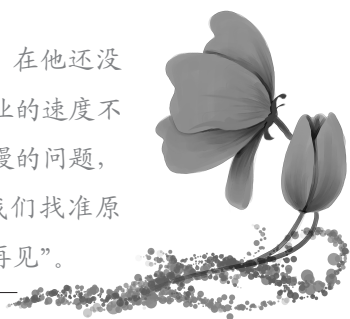
此时，我们就不能一味要求孩子写作业快了，而是要抽空帮助他查漏补缺，以跟上整个班级的学习速度。只有这样，孩子写作业的能力才会提高，从而自然加快速度。

## ☆ 加强孩子的手脑、手眼协调性

有些一年级的孩子手脑、手眼的协调能力比较差，表现在写作业中就是会频繁出现漏写、跳字、出格、串行等现象，出错之后当然要

修改，自然就浪费时间。我们平时要鼓励孩子多动手实践，通过训练来增强他的大脑与肢体之间的协调能力。这个问题解决了，孩子写作业慢的问题也会迎刃而解。

一年级的孩子是写作业的“新手”，在他还没有达到“熟能生巧”的程度之前，写作业的速度不会太快。但是，针对孩子写作业速度过慢的问题，我们一定要具体情况具体对待。只要我们找准原因，就能帮助孩子对慢吞吞的自己说“再见”。



## 44 我再玩一会儿就写作业！ ——别让孩子养成写作业拖沓的坏毛病

赵翔刚上一年级，每天放学回到家之后都要先玩一会儿，爸爸提醒他说：“先写作业，然后再玩。”

他却说：“我再玩一会儿就写作业。”可是等到开始写作业，他又磨磨蹭蹭半天不动笔，原本10分钟能写完的作业，赵翔能磨蹭着写上1小时。

爸爸看在眼里，急在心上。有一天，爸爸对赵翔说：“你每天只要按时按质地完成作业，做完作业之后的时间全归你自己，你尽管去做自己喜欢的事。”赵翔一听，明显加快了写作业的速度。

有时，爸爸也会说：“儿子，抓紧时间写作业，写完作业我就带你出去玩。”周末时，爸爸会说：“早上你把作业都写完了，下午咱们去游泳。”赵翔听爸爸说要带自己去游泳很高兴，于是就会认真地写作业，当然，爸爸也会兑现诺言。在这个过程中，快速认真地完成作业的行为得到不断地重复。时间一长，赵翔养成了写作业不拖沓的好习惯。

爸爸帮助赵翔感受到了抓紧时间写作业的好处，这种做法值得我们学习。一年级孩子的时间观念不是很强，加上还没有养成写作业的习惯，所以，写作业的时候很容易磨蹭。如果我们没有及时帮孩子纠正这个行为，久而久之，孩子就会养成拖沓的坏习惯。这样下去，孩子不但会觉得写作业是件痛苦的事情，也会逐渐对学习失去兴趣。所以，在孩子养成习惯的最初阶段，我们千万不能让“拖沓”害了他。

### ☆ 别给孩子布置课外作业

虽然孩子刚上一年级，但是望子成龙的心迫使有些父母要求孩子在完成老师布置的家庭作业后，再完成一部分课外作业。对此，孩子就想出了逃避的办法。

一天，姑姑问玲玲：“你每天写作业到几点？”

玲玲回答：“几点睡觉，就写到几点。”

“为什么呢？”姑姑觉得很奇怪，一年级的作业不可能那么多。

玲玲说：“妈妈给我布置了一大堆课外作业，我把家庭作业写得迟一些，妈妈就不会让我写课外作业了。”

我们可能没想到，“磨蹭”成了孩子逃避课外作业的对策。孩子一开始是有意识地拖沓，渐渐地，就会养成拖沓的习惯。所以，我们不要给孩子布置课外作业，对于一年级的孩子来说，真的没必要。

### ☆ 视情况让孩子写“分段式作业”

小游是个活泼好动的孩子，写作业时总是东看看、西瞧瞧，一会儿玩橡皮，一会儿咬铅笔，写一会儿就起来溜达一圈，每天都写到很晚。老师也反映小游上课注意力不集中，爱捣乱，很调皮。

如同小游一样的孩子在一年级比比皆是，因为他们还没有学会静下心来专注学习。他们因为年龄较小，所以注意力持续的时间比较

短，一般在15~20分钟左右，而好动的孩子专注能力就更有限了。我们如果让他连续写超过20分钟的作业，他就会坐不住，难免出现写一会儿玩一会儿、拖拖拉拉的现象。

所以，我们可以让这样的孩子写“分段式作业”，就是把作业分成若干段，以20分钟为分配标准，孩子写完一段后，休息5分钟，再写下一段。一年级的作业最多3个时段就写完了，这样，孩子的注意力相对就能集中一些。经过训练，当孩子的专注度有所提高之后，分段时间就可以加长，等孩子养成注意力集中的好习惯后，写作业时就不用再分割时间了。

#### ☆ 做1分钟专项练习

我们可以通过1分钟专项练习，让孩子感受1分钟可以做很多事，比如：我们找一些孩子学过的字词，看他在1分钟内最多能抄写多少个，记录下每次的情况，进行对比；或者，让孩子写数字，以“0123456789”为一组，看他1分钟内能写几组……在这个过程中，孩子不但知道了1分钟的价值，写字速度和专注力也会有所提高。

一年级的孩子写作业拖沓是很常见的现象，虽然现象常见，但每个孩子的“病因”不一定相同。我们要注意的，不要给孩子布置课外作业，同时帮他建立时间观念，如果他注意力很难集中，则让他写“分段式作业”。只要我们“对症下药”，孩子一定不会养成拖沓的坏毛病。



## 45 把老师批改的作业给妈妈看看！ ——重视老师对作业的批改

老师布置作业是课堂教学的延续，而孩子完成作业是对课堂学习的巩固。孩子对课堂知识的吸收消化程度如何，通过作业就能反映出

来。老师批改作业，一方面是掌握孩子的学习情况，一方面是让孩子通过改正作业中的错误来弥补自己课堂学习的不足。

一年级的孩子可能只会关注作业本上的小红花，他们会互相比较，看谁的小红花多，谁的红勾大，而对作业本身的质量并不关注，即使自己没得到小红花，可能也只会叹气说：“唉，我又没得小红花。”而不会去思考为什么没得，为什么作业的正确率低。

很多时候，老师因为精力有限，无法天天陪着孩子改正作业中的错误，如果孩子自己再不知道改正，那么学习成效就不明显了。所以，我们作为家长，不仅要常常关注孩子完成作业的情况，还要重视老师对作业的批改，只有我们有所重视，孩子才会逐渐明白作业的用途、意义和价值，才会用更加认真的态度对待学习。

#### ☆ 常常翻看孩子的作业本

一次，爸爸给小忆的作业本签字后，随手翻看了小忆以前的作业。老师批改得很仔细，小忆的出错率也不高。爸爸发现，老师会通过写批语和小忆进行一定的交流，比如，老师会写：“你最近上课发言很积极，很好，继续努力。”或者：“最近的作业有点马虎，注意改进哦。”

其实，小忆是看不太懂老师的批语的，因为她才一年级，认识的字并不多。而老师写批语，也是希望家长能读给孩子听，同时让家长了解孩子在学校的学习情况。但是，爸爸因为很少关注老师对作业的批改，所以几乎没有看到过这些批语。但是这次，爸爸不但感受到了老师的用心，也了解了小忆在学校的表现。

从此，爸爸每天都会关注老师对作业的批改情况。

如果爸爸不翻看小忆的作业本，怎么会了解到这么多呢？可以说，作业为老师、家长和学生提供了一个可以交流的平台，我们一定要利用好这个平台，让孩子在我们与老师的共同努力下，打好学习的基础。

## ☆ 教孩子认真改错

老师在批改作业后，如果我们发现孩子没有及时改正错误，就要督促他进行改正。我们要对孩子说：“老师批出来作业中的问题，说明这方面的知识你掌握得还不够牢固，如何掌握得更牢固呢？那就要重视对错误的改正。所以，作业本每次发下来，你都要看看哪些地方出错了，并及时把错误的地方改过来。”

这样，孩子就知道，不是作业完成了，上交了，返回了就了事了，而是要认真看待老师反馈的情况，视需要进行改正。一年级时，我们这样引导孩子，渐渐地，孩子就学会了用正确的态度对待老师批改后的作业，在改错的过程中也进一步巩固了知识。

## ☆ 确定孩子掌握了知识

妈妈在翻看龙龙的作业时，常常会问：“这个字哪一笔写错了啊？”“这道题，应该如何计算呢？”通过龙龙的回答，妈妈就知道他是否真的掌握了知识。

很多孩子因不知道该怎么改错，所以不改，或者借同学的作业抄一抄，其实还是不知道自己错在哪，如何改正。因此，我们在翻看孩子的作业时，要多跟他交流，看他对自己的错误认识得准不准确，即使他已经改正过来，也要进一步询问，确保他准确地掌握了知识。

老师批改作业后，如果孩子不重视批改结果，更没有积极改错的话，老师的批改就没有起到什么作用。而我们不能指望一年级的孩子有重视作业的意识，他毕竟还小。但我们要重视起来，并渐渐引导孩子养成认真对待作业、改正错误的习惯。这样，孩子的作业就没有白写，老师也没有白批改，学习自然是有成效的。



# 46 又把字写反了啦！

## ——正确对待孩子写反字、写字脏的问题

子璇刚上一年级，在此之前，她几乎没有做过任何写字练习。渐渐地，在老师的带领下，子璇开始学习写拼音字母和数字。但是，妈妈却发现，子璇总是会把字母和数字反着写，比如b和d不分，p和q混淆，很多数字的开口方向都是反向的。妈妈只要看到，就会给子璇纠正。

可以说，写反字是很多一年级孩子的“通病”。这不能说明孩子智力低下，也不能单一地认为他写字不够认真仔细，而是体现出他对于图形和字符空间位置的辨别能力不够强。换句话说，他的视知觉能力较弱，或是左右不分，或是垂直感和空间感不强。当然，这些都不是疾病，而是孩子生理发育尚且不成熟的体现。

视知觉能力较弱的孩子在做大量作业或抄写时，由于视觉分辨能力不佳，就很容易写反字。而且，很多一年级的孩子对于数字和汉字的学习是陌生的，那些看似简单的符号和数字，在这些初学者眼里，是难以分辨和记忆的。而汉字又是由很多部分组成的，结构多样，笔画繁多，这种问题都会困扰着视知觉能力较差的孩子，稍微有疏忽就会在抄写中出现错误。所以，一年级的孩子写反字是很正常的现象。

而写字脏是孩子写字习惯的问题，也多与孩子的生活习惯有关。俗话说“字如其人”，那些邋遢、不爱干净的孩子往往会把作业写得又脏又乱。对于这种情况，我们还是要从“为他提供干净整洁的生活环境”入手，逐渐引导他改正学习习惯。

### ☆ 通过游戏提升孩子的视知觉能力

孩子视知觉能力的提升完全可以借助游戏完成，比如，多让孩子玩七巧板拼图，提升他对形状的分辨能力；也可以让孩子做大量的迷宫练习，或鼓励他自己动手制作迷宫，这样可以训练他的视觉浏览和视觉追踪能力；也可以让他多用涂鸦的方式做绘画练习，以提升他的

手眼协调能力。

通过这些简单的游戏，孩子的视觉记忆和辨别能力就会有所增强，表现在作业中，就是写反字的现象减少。

#### ☆ 为孩子准备一个小黑板

针对孩子写反字的问题，我们可以在家给他准备一个小黑板，并让他在黑板上写大字，一边写一边读，比如，一边写“3”，一边读出声音，一次性多写几个。这种练习做多了，孩子自然就不会把3的开口方向写反了，因为他习惯了用正确的方式写“3”。

另外，如果孩子写作业的时候常出错，我们要做的就是提醒他，并告诉他什么是正确的。比如，他把b写成了d，那我们就说：“b应该这样写（示范一个正确的），圆圈在右边。”多提醒几次，孩子渐渐就不会出错了。所以，我们要用耐心等待一年级的孩子成长。

#### ☆ 给孩子准备质量好的橡皮

一年级的孩子才开始试着把字写干净、写整齐，在这个过程中，出现写字脏乱的问题是很正常的。那么，我们要看看是不是孩子使用的橡皮在“作怪”，有的橡皮质量不好，既擦不干净，还会擦出较脏的痕迹，孩子的作业难免看上去很脏。

所以，我们应该为孩子准备一块好用的橡皮，让他可以把写错的文字和数字擦得干干净净。

#### ☆ 教孩子养成爱干净的好习惯

很多孩子之所以写字脏，不是因为橡皮的原因，而是他们在生活中就是一个“小邋遢”。他的衣服看上去总是很脏，手和脸也不干净，极其不注重个人卫生，而且学习用品乱扔，课桌抽屉又脏又乱。这样的孩子个人卫生和生活环境很难保持整洁，作业也就不太可能保持干净整齐。

所以，我们要加强对孩子生活习惯的培养。首先给他提供一个井井有条、清爽舒适的家庭环境，再更正他的个人习惯，时间一长，他



也会觉得干净的作业看上去才更舒服。

很多一年级的孩子刚开始学着写字，所以出现写反字、写字脏等问题是很正常的。孩子写反字往往是因为生理机能发育不成熟，只要经过多次训练和提醒，他就能有所改观。如果孩子的作业总是有些干净，我们不仅要送他一块质量好的橡皮，还要看看他的生活环境和个人卫生习惯是否需要改变。只要我们用心帮助孩子，他一定能写出高质量且美观的作业。



## 47 老师没布置作业！ ——孩子逃避写作业、说谎怎么办？

威威刚上小学一年级不久，老师每天都会布置一些读句子、讲故事等口头作业，并把作业内容打印在纸上发给学生。

一天晚饭后，妈妈看威威没有做作业的意思，就问：“今天怎么没见你做作业？”

威威说：“今天老师没布置作业。”

妈妈相信了威威。

过了几天，威威回家后，又告诉妈妈老师没布置作业。妈妈觉得奇怪，就说：“老师没布置，咱们自己复习一下。”

说着，就从威威的书包里寻找课本，却发现了老师发下来的《每日作业说明》。原来，威威两次都对妈妈说了谎。

妈妈严肃地看着威威，威威低下了头。

威威并不是特例，一年级的孩子因逃避写作业而向父母撒谎的情况屡见不鲜。他们为什么要这样做呢？以威威为例，他每天需要做的

只是一些口头作业，没有书面作业那样便于检查，威威觉得即使没做作业，老师也不知道，这种心理就为他撒谎埋下了伏笔。

另外，妈妈既然知道老师每天都给学生发《每日作业说明》，就应该把监管落实在行动上，而不是嘴上问威威有没有作业。威威第一次撒谎成功后，自然会有第二次。所以，威威撒谎一方面是因为偷懒不想完成作业，一方面也是因为妈妈监管力度不够。

一年级的孩子正在适应天天有作业的生活，有时，作业在他心里是一种负担，是阻碍自己玩耍的“罪魁祸首”，如果他发现老师和父母对作业检查力度不大时，就会想办法逃避写作业，那么，撒谎就成了自然而然的手段。

当然，我们发现孩子因不想写作业而撒谎时，不要气急败坏地责备打骂孩子，而是要采取更加理智的方法解决问题。

#### ☆ 通过交谈了解原因

大部分一年级的孩子不写作业的原因是觉得写作业很累人，但也有例外的。

吴昕虽然只上一年级，但是识字能力和计算能力都很强。因为吴昕从小就表现出极大的学习欲望，妈妈也就顺其自然地把拼音、简单的汉字和算术教给了他。对于老师布置的作业，吴昕总是提不起兴趣，也一度给妈妈撒谎说没作业。其实，他是觉得作业太简单，没有完成的必要。

在一年级中，如同吴昕这样学习基础扎实的孩子也有很多。所以，孩子撒谎不写作业的原因，可能不是单一的。对于把作业当成负担的孩子，我们要帮助他建立学习意识，培养他的学习习惯，让他知道完成作业是自己不可推卸的责任；而对于如吴昕一样的孩子，我们要告诉他“温故而知新”的道理，还可以根据他的具体情况，和老师做好沟通，布置一些他感兴趣的作业。

总之，当我们发现孩子撒谎时，首先要做的就是和他进行一次心

平气和的谈话，让他打开心扉，告诉我们他撒谎的原因，只有了解了真实的原因，才能帮助孩子。

### ☆ 加强对作业的监管

一年级的孩子处于儿童阶段，自我控制能力还不强。有些孩子虽然知道不写作业是不对的，但却无法控制自己不去玩耍，等玩够了，又开始担心父母会责怪自己贪玩不写作业，所以干脆告诉父母“今天没作业”了事。我们明白了孩子的心理，便会觉得撒谎并不是什么不可原谅的错误。

但是，我们要做的就是让他知道撒谎是不好的行为，并鼓励他做一个诚实的孩子。更重要的是，我们要加强对他作业的监管。无论孩子的自觉程度和自律能力如何，在上一年级这个阶段，我们一定要每天关注他作业的完成情况，并给予一些鼓励和建议。而放任不管就会给那些自觉性不强的孩子留下钻空子的机会。

另外，如果孩子表示今天没作业，我们也要想办法落实孩子的话，比如，在孩子不知道的情况下，给老师打个电话询问，以免孩子觉得父母不相信自己。只要我们的监管力度跟上，孩子就没有机会因不想写作业而撒谎。

我们有时会把孩子的撒谎问题提升到人品和人格的层面上，并因孩子说谎而怒火中烧，其实大可不必。一年级孩子因逃避写作业而说瞎话，不是什么稀奇的现象，他的想法也不像我们想象得那么复杂。但是，我们对此也要重视起来，除了通过沟通了解孩子不想写作业的原因之外，也要在行动上加强对他作业的管理。这样，孩子就不会养成不写作业和撒谎的坏习惯。





一年級，开启孩子的一生

## 第六章

# 在一年级，帮孩子克服粗心的弱点



粗心，是一年级孩子身上非常普遍的弱点。造成粗心的原因有很多种，孩子在生活中粗心的表现也是多种多样的，如丢东西、做错题、忘带课本……一年级的孩子粗心虽然正常，但是，如果不及时克服这种弱点，它就可能给孩子日后的生活和学习带来不利影响。

## 48 什么？小黄帽又丢了？ ——孩子老是丢东西怎么办？

9月1日，茉莉上一年级了。

当天晚上，妈妈在安排茉莉写作业时发现铅笔丢了一枝。茉莉妈妈唯恐批评茉莉会影响她上学的热情，就又拿了一枝放在了铅笔盒里。

第二天晚上，茉莉妈妈发现茉莉的橡皮不见了，问茉莉，茉莉说她也不知道。妈妈无奈，就又给她买了一块橡皮，并交代茉莉放学后记得收拾文具。

然而，情况并没有好转，茉莉还是三天两头地丢铅笔、橡皮、卷笔刀，有一次差点连课本都丢了。茉莉妈妈很发愁，茉莉总是丢东西可怎么办呢？

茉莉妈妈有一天去问同事，结果同事也在为此苦恼。

其实，孩子上一年级后，很多爸爸妈妈都有类似这样的体验和苦恼，可以说，这是一种普遍现象，我们对此不要过于焦虑，也不要对孩子大发雷霆。因为孩子对我们的情绪比较敏感，如果我们过于焦虑或者总是大发雷霆，孩子就会感觉到我们很在意这件事，那么下次丢了东西，孩子就有可能隐瞒真相，逐渐养成撒谎的习惯。当然，这并不意味着我们对孩子丢东西的问题不闻不问。我们要找到问题的症结，然后再采取相应的办法。

孩子总是丢东西的根源在于孩子管理物品的意识比较薄弱。通常情况下，孩子出生后的物品大都由我们购买并管理。到了两岁的时候，孩子会对物品的所属权比较敏感，我们如果能在这一时期给予孩子及时的帮助、肯定，孩子管理物品的意识就要强一些。如果我们忽略了，并且一直代替孩子整理和收拾他的物品，那么他在开始一年级相对独立的生活时，就会经常性地丢东西，因为他意识不到这个东西是“我”的，“我”要把它收起来。所以，孩子总是丢东西的原因还是在于我们包办得太多，为了改善这种情况，我们可以尝试以下几种方法。

#### ☆ 增强孩子管理物品的意识

增强孩子管理物品的意识，可以先从书包、文具等开始。首先，让孩子认清自己的物品，如铅笔、橡皮、水杯等，课本上最好让他做上独特的标记。然后，让孩子数清自己每天带了几样物品。最后，让孩子记得在放学回家前清点自己物品的数量。孩子不一定会马上做到，但我们不能跟孩子发脾气，而是应每天温和地提醒他，总有一天，我们会发现孩子不再丢东西了。

#### ☆ 让孩子做一件完整的事

丢东西其实也是孩子做事不完整的表现。孩子小的时候，他玩完

玩具，常常是我们整理。他慢慢就养成一个习惯，只管玩，其他的不管。从现在开始，我们可以有意识地让孩子做完一件固定的事情。对一年级的孩子，拿报纸、倒垃圾等事情完全可以让他做了。这些事虽然小，其中也包含着一个完整的过程，就以倒垃圾而言，孩子要换鞋、提垃圾出门、关上门、将垃圾放在指定地点、回来开门换鞋。如果忘了换鞋、忘了提垃圾或者拿钥匙，这个过程就无法完成。每天让孩子做一个这样的过程，就能培养孩子一种做事完整的习惯，他也就不会丢或忘东西了。

#### ☆ 让孩子用自己的零花钱买丢失的东西

孩子丢了铅笔、橡皮等东西后，我们往往会买来给他。这种模式使孩子知道东西丢了我们会给他买，他也就不在意这些物品，但如果是花自己的钱买东西，那感觉就不一样了。一年级的孩子大多有自己的压岁钱，有些父母还会给孩子零花钱。如果孩子一直对丢东西不在意，我们不妨让他用自己的钱去买丢失的物品，他就会在意并珍惜这些物品了。

上一年级的孩子总是丢东西，这是一种比较普遍的现象。对于这种现象，我们首先要以一种平和的心态去对待，毕竟他们才六七岁；其次，我们要积极地想办法帮孩子摆脱这种现象的困扰。



## 49 我把“己”看成“已”了！ ——提高孩子的视觉记忆力

在我们眼中，粗心似乎是不可原谅的错误。因为这种错误原本是可以避免的，如果孩子由于粗心而在考试中丢分，那就太可惜了。其实，我们在工作、生活中也难免因为粗心而丢三落四，更不要说一个孩子了，毕竟一年级孩子注意力集中的能力还是比较弱的。另外，有

些孩子出现“粗心”的问题，还真不是他故意的。

一年级的第一学期结束了，小强拿着考试卷忐忑不安地回到家，因为他语文考了80分，数学考了95分，他知道妈妈会不高兴的。

果然不出他所料，妈妈看到成绩后差点暴跳如雷。再看试卷，错的原因几乎都是拼写错误，如“己”和“已”、“白”和“日”等。

妈妈问小强怎么回事，他说：“我看错了。”

爸爸回来后，气冲冲的妈妈向他抱怨小强的粗心。

爸爸想了一下，说：“他平时写作业不也出现这种错误吗？可能小强的视觉记忆力比较差。”

妈妈承认小强平时的确有这种错误，但是对孩子视觉记忆力差这种说法有些不解。

所谓视觉记忆力，是人对来自视觉通道的信息进行输入、编码、存储和提取的能力，也就是个体对视觉经验的识记、保持和再现的能力。比如说，孩子一星期前见过我们的一个朋友，如果一星期后我们拿出这位朋友的照片，他能够立刻认出来是他以前见过的。这种能力称之为再认。如果更进一步，孩子能够用语言把看见的这位朋友的形象描述出来或者用笔画出来，这就是再次产生这个形象的能力。可以说，视觉记忆力对一个孩子的思维、理解都有很大的帮助作用。如果一个孩子视觉记忆力不佳，会在很大程度上影响他的学习效果。

对一年级孩子来说，视觉记忆力不佳有可能表现为：上课时注意力不集中，很容易分心；他看过的生词，总是记不住怎么写；在写汉字的时候，总是看一笔写一笔，甚至看好几次才能写一笔，所以，写作业时很容易出现拼写错误。在生活中，他只能一次做一件事情，如果同时安排两件事情给他，他必然会忘掉一件；另外，他总记不住自己的某件东西放在哪里，常常要翻遍所有地方才能找到。

由此看来，小强的“粗心”可能是他的视觉记忆力比较弱的直接表现，而并非他故意的。那怎么办呢？如果孩子真的出现这种状况，



我们可以通过一些训练来提高他的视觉记忆力。而且，据有关专家说，一年级做这种训练效果更好。

### ☆ 通过游戏来提高视觉记忆力

#### 游戏一：什么不见了

游戏方法：(1) 在桌子上摆放5 ~ 10件物品。(2) 让孩子用10秒钟记住这些物品，然后转身背向物品。(3) 我们拿走物品中的一样，然后让孩子转过身来观察并说出什么物品不见了。

#### 游戏二：重摆推倒的积木

游戏方法：我们和孩子一起摆积木，我们先摆一次，让孩子看后就推倒并打乱，然后再让孩子摆出我们刚才摆的形状。

为了增强趣味性，以上两个游戏我们可以和孩子轮流玩，也可以多增加一些游戏种类。

### ☆ 通过语言描述提高视觉记忆力

通过语言描述提高视觉记忆力，这种方法比较灵活，我们可以在逛超市的时候让孩子描述他刚才比较感兴趣的一个玩具；也可以在散步的时候，让他描述一栋建筑的形状、颜色等；还可以在看完一本书后，让他复述书中的内容；当他放学回家后，让他描述学校中发生的事情；等等。这些都是不错的锻炼记忆力的方式。

无论是做游戏还是语言复述，都要本着快乐的、循序渐进的原则，我们不要期待一两次的游戏或描述就会起作用，我们要耐心等待孩子的进步。

我们常常会根据自己的经验武断地给出一种结论，如小强的妈妈断言小强“粗心”，相信其他人也有类似的经历，所以，从现在开始，认真分析孩子的试卷，观察孩子是否也是由于视觉记忆力差而“粗心”，如果真是这样，就赶快帮助孩子提高视觉记忆力吧！



## 50 妈妈，你赶紧给我送数学课本来！ ——正确处理孩子的“呼唤”

很多爸爸妈妈都有过这样的经历：正上班时，突然接到孩子从学校打来的电话，他把课本或者作业落在了家里，让爸爸妈妈给送。爸爸妈妈一方面唯恐耽搁孩子学习，另一方面又苦恼于孩子总是这样粗心。

这可以说是一种比较普遍的现象。有人曾在某小学的门卫室里做过调查，几乎每天早上都有家长气喘吁吁地来送课本、作业、水杯、红领巾……落东西的孩子各个年级都有，但一年级的孩子相对多一些。

小丽在上一年级之前，所有东西都由妈妈收拾整理。上了一年级逐渐适应后，妈妈就想让小丽每天自己收拾书包。结果，每个星期总有那么两三次要妈妈给送东西。

就像这个星期，星期一早上，妈妈还没在公司椅子上坐稳，就接到小丽从门卫室打的电话：“妈妈，今天要升旗，我忘戴红领巾了。”

星期三早上，妈妈又接到小丽的电话：“妈妈，我忘带数学课本了，快点给我送来啊。”幸亏小丽的家以及小丽妈妈上班的地方都离学校不远，否则她这一天就只剩下来回奔跑了。

妈妈不明白，小丽一个女孩，怎么就这么粗心呢？

其实，小丽之所以这么粗心，全是小丽妈妈自己造成的。我国著名教育家叶圣陶说：“教育就是培养习惯。”在培养孩子习惯的时候，小丽妈妈一手包办了。她想撒手的时候，就认为小丽马上能对一切应对自如，这当然是不可能的。小丽已经有了很强的依赖性，一朝一夕又怎么能改变呢？

类似小丽的这种情况在一年级孩子中是很普遍的，我们如果想让孩子克服粗心这种弱点，把自己从孩子的“呼唤”中解脱出来，就要理性一些，积极采取应对的方法。

## ☆ 培养孩子列清单、做检查的习惯

给孩子准备一个本子，在孩子放学做作业之前，让她将明天要带的课本、作业以及其他物品都写在本子上，形成一个清单。等到做完作业收拾书包的时候，整理一样就在清单上做一个标记，最后再全部检查一遍。一年级孩子可能有些字不会写，可以让他画圈或其他图形来代替。另外，刚开始，孩子很有可能忘记列清单、做检查，我们要帮助他们养成这个好习惯。等孩子逐渐养成习惯后，我们就可以放手了。这种列清单、做检查的习惯也可以延伸到其他方面，如去超市购物，列出需要购买的物品，在购买结束后再一一核对。

## ☆ 对孩子使用自然后果惩罚法

所谓“自然后果惩罚法”，是法国教育家卢梭提出的一种教育方法，即当孩子在行为上发生过失或者犯了错误时，父母不过多批评孩子，而是让孩子自己承受行为过失或者错误直接造成的后果，使孩子在承受后果的同时感受到不愉快甚至是痛苦的心理惩罚，从而引起孩子的自我悔恨，自觉弥补过失，纠正错误。

对于孩子的粗心，我们也可以使用自然后果惩罚法。

乐乐是一年级小学生。从上学开始，妈妈每天督促他检查第二天上学要带的东西。有时妈妈忙起来忘了，结果上班时就会接到乐乐打来的让送东西的电话。

那一天，乐乐又打电话了，当天晚上，妈妈跟乐乐说：“乐乐，以后妈妈只提醒你检查东西，但是，再不管送东西了，如果落了书本什么的，你自己想办法吧。”乐乐不满意但也无可奈何。刚开始，乐乐每天都会把东西装好。但有一天，乐乐玩玩具很入迷，就忘了妈妈的提醒。

第二天早上走的时候，妈妈发现他的语文课本没带，就又问了一句：“东西都带齐了吗？”乐乐说着“带齐了”就出了门。不出意外，妈妈又接到了乐乐打来的电话，但妈妈用平和的语气说：“咱们不是说好了吗？你自己想办法吧。”当

晚，乐乐回家有点不高兴，妈妈问他后来怎么办了？他说：“跟同桌一起看的，但是很不方便，还挨老师的批评了。”有了这次的经验，乐乐以后几乎再没落过东西。

可以看出，自然后果惩罚法就是让孩子在自己的错误中改正错误，但是，使用这种方法的前提是孩子的自尊和身体不会受到伤害，所以，我们在使用时要考虑具体情况。

孩子粗心，不仅会给他自己带来麻烦，也会给我们带来很多麻烦，所以，对孩子的“呼唤”我们要理性对待，既要帮助他逐渐养成一种好的习惯，也要在该拒绝的时候拒绝他，让他自己承受粗心大意带来的后果。



## 51 这个是因为粗心了！ ——别让孩子拿“粗心”当借口

一年级小学生丁丁今天有些不高兴，因为他手里拿着期中考试卷子：一个80分，一个85分，这成绩必然招来妈妈的唠叨。

果不其然，妈妈看了成绩很生气，拿着卷子指着上面的错题问：“这个怎么错了？”

丁丁说：“这个是因为粗心了。”

妈妈又指了一个问他：“那这个呢？”

丁丁说：“这个也是因为粗心了。”……

无心吃饭的妈妈在吃饭时向爸爸抱怨：“你说咱丁丁挺聪明的，他为什么就这么粗心呢？”

丁丁试卷上的错题真的都是由于粗心造成的吗？

心理学研究表明，一个人的动机过于强烈或缺乏动机，情绪过于兴奋或低落，都会导致他思维混乱，进而影响注意力的集中。在这种情况下，这个人出现粗心现象是很有可能。但是，正如我们对回家的路非常熟悉，即使心不在焉也不会迷路一样，只要真正理解了、熟练掌握了知识，一般情况下都不可能做错题，更不会经常出错。所以，经常说自己“粗心”的孩子往往是在给自己找借口。

以“粗心”为借口，对孩子是不利的。首先，这个借口能够“帮助”孩子逃避成绩不好带来的压力和焦虑，他在“粗心”的借口下会坦然面对自己的成绩，认为自己努力了，但是自己就是一个“粗心”的人，那是没办法的。不仅如此，孩子还能获得我们的同情：他努力了，却因为粗心不能获得好成绩。其次，这个借口会掩盖孩子在学习上存在的真正问题，错过反思和提高的良好时机。真正的“粗心”只是偶然的情况，但是，如果总是出错，那就是因为对知识的掌握不够熟练和牢固。

所以，面对孩子“粗心”的借口，我们不仅要告诉孩子：不要拿“粗心”当借口，还要帮助孩子找到真正的问题，以免再次出现“粗心”的状况。

#### ☆ 帮助孩子分辨真假粗心

分辨真假“粗心”是一件比较容易的事。让孩子将他口中的“因为粗心而做错了”的题目重新做一遍，如果他很快就做正确了，那他可能的确是在紧张状态下的“粗心”，相反，如果他仍然做错了或者做不出来，那就说明他没有掌握好所学的知识，他在以“粗心”为借口。

#### ☆ 帮假粗心的孩子夯实基础

爸爸不太相信丁丁的每道错题都是因为粗心，所以，晚饭后，他将丁丁叫到跟前说：“考试因为紧张而粗心很正常，现在咱不紧张，你把这些错题都做对吧。”

丁丁说：“好。”然而，时间一分一秒过去了，丁丁做错

的题并没有几道被他重新做对。

后来，爸爸非常平和地对丁丁说：“你觉得真是你考试时粗心了吗？”

丁丁红着脸说：“好像不是。”

爸爸接着说：“在学校没学懂没关系，现在你们学的知识还不多，咱们加油把它补上好吗？”丁丁点了点头。

当发现孩子是假粗心时，我们一定不要生气发怒。孩子以“粗心”为借口，可能正是我们平常太看重他的学习使他感受到一种压力而导致的，给孩子一个宽松的环境，孩子才能放松地学习。另外，正如丁丁爸爸所说，一年级孩子还没有学习多少知识，帮孩子夯实基础还来得及。

#### ☆ 帮真粗心的孩子养成良好的学习习惯

如果成绩不够理想真的是因为孩子粗心，那么我们可以从培养孩子良好的学习习惯入手。

首先，一年级正是练习书写的时候，所以，在孩子写作业的过程中，我们要要求他书写端正、整洁。通常情况下，一个书写整洁的孩子很少会出现粗心的现象。

其次，要求孩子在做题的时候静下心来读题。因为在浮躁的心态下，任是谁也做不好事情。

最后，培养孩子自我检查的习惯。如果每天的作业都由我们检查，孩子在考试时也就没有检查的意识，考试时自然不会有机会纠正自己一时粗心犯下的错误。所以，从每天的作业开始，让他自己检查，而且，在孩子检查结束后，我们不要进行再次检查。

我们是父母，面对孩子的任何问题都不要急于下结论，给孩子贴“标签”，最好理性地分析一下，找出问题的真正所在，这样才能对孩子起到帮助作用，就如“粗心”问题一样，辨别真假粗心，才能做到别让孩子拿“粗心”当借口。



# 52 不就是一个“0”吗？

## ——端正孩子的态度，培养责任心

一年级的孩子刚入学，他不知道自己为什么要上学，也体会不到上学对自己带来的益处，只知道上学和写作业占用了他玩的时间，只知道上学后爸爸妈妈对他的态度变了……这些对他来说是不愉快的，因而难免对上学产生排斥心理。任何一个人的心理变化都会以各种方式体现出来，孩子也不例外。

一年级的虎子听着老师布置家庭作业，心想：“真多啊！看来今天和飞飞一起挖土壤的计划要泡汤了。”

放学后，实在抑制不住玩的欲望，虎子还是和飞飞兴高采烈地去玩了。玩得心满意足的时候，爸爸叫他回家吃饭。

吃完饭，虎子在哈欠连天中写完了作业，然后拿去给妈妈签字，妈妈看了一遍说：“这道题错了，得数应该是‘10’，你写成‘1’了。怎么这么粗心？”

虎子又打了个哈欠，说道：“不就是一个‘0’吗？”听到这话，妈妈顿时火冒三丈：“什么叫‘不就是一个“0”吗’，你这是什么态度？”……

从虎子这句“不就是一个‘0’吗”，我们不难听出，他对学习和作业持有一种满不在乎的态度，他做作业完全是在应付老师。

在这种心理状态的影响下，他的作业必定是错误百出的。这时的“粗心”是一种表象，我们要从端正孩子的态度入手，培养他对学习、写作业的责任心。

### ☆ 试着给孩子讲点小道理

我们是望子成龙、望女成凤的一代父母，从孩子入学开始，就唯恐他被别人落下。于是，我们整天催促孩子学习，而孩子呢，虽然紧张地学习，却显得有些被动。其缘由之一就是孩子不明白自己为什么学习。

为了使一年级的孩子能化被动学习为主动学习，我们就要端正他的学习态度。我们可以试着给孩子讲点小道理：掌握知识很重要，而学习就是为了掌握知识。做作业是掌握知识的一种途径，做作业可以帮助你掌握知识。当然，讲的时候，语气语调都要柔和些。

明白了这些道理，孩子自然会认真对待学习、对待作业。

#### ☆ 让孩子对自己做的事负责任

每一个孩子出生后都需要爸爸妈妈的帮助才能逐渐长大，但是，如果爸爸妈妈不在恰当的时候锻炼孩子的自理能力，孩子就会产生很强的依赖性。即使上学了，也不知道自己的事情自己做，更不知道要对自己做的事情负责任。

小米从1岁半的时候开始由奶奶照顾。每当小米摔倒了或者磕在桌角上了，奶奶都会拍地或者拍桌子说：“它坏，把我们小米摔疼了。”

小米的妈妈听见后总是说：“妈，您别这么跟她说，明明是她自己不小心摔的。总这样说，她长大会推卸责任的。”

转眼，小米就要上一年级了。

一天，妈妈要进行硕士论文答辩，她特意带小米去。妈妈的答辩获得了全场的喝彩。回家的路上，小米跟妈妈说：“妈妈，你怎么那么棒啊！”小米妈妈说：“妈妈觉得做一件事就要负责任地尽量把它做好。小米也一样啊，要上学了，就要尽量做好每一件事啊！”小米似懂非懂，但她记住了妈妈那句“尽量把它做好”。

上学后，无论是上课还是写作业，小米都很认真。

一件事做好做坏是能力问题，但认真不认真却是是否负责任的表现。孩子对待作业也一样，将题目做对固然重要，然而更重要的是本着一种负责任的态度去做作业。



一年级对孩子很重要，因为它不仅是给知识打基础的阶段，也是激发孩子学习欲望和学习兴趣的阶段，更是孩子形成正确的学习态度和学习动机的阶段，所以，我们一定要慎重对待孩子“粗心”中流露出的对学习漫不经心的态度。



## 53 这次写得真仔细，妈妈很开心！ ——给孩子精神上的奖励

孩子无论在写作业还是考试时能够不粗心，把自己会写的字写正确，会做的题都做对，我们做父母的就会非常高兴。但是，这种高兴的时候并不多，因为很多孩子都会粗心，我们也常常会为此而生气，并采用各种方式促使孩子改掉粗心这种“毛病”。

宇航和依依在同一所学校上一年级，他们又住在一个小区，所以，他们的爸爸妈妈也有比较频繁的往来。这天放学后，两位妈妈接了孩子在回家的路上又聊了起来。

宇航妈妈：“你家依依写作业粗心吗？”

依依妈妈：“粗心，怎么不粗心！我每天叫她‘小马虎’、‘马大哈’，就是想提醒她改正。”

宇航妈妈：“你还只是这么叫她，我每次看到他粗心写错的字，都要打他手心。”

依依妈妈：“管用吗？”

宇航妈妈：“不管用。要管用，我也不整天烦了。”

依依妈妈：“我们这也不管用，你说可怎么办呢？”

这两位苦恼的妈妈也可以说是用心良苦了，一个用“小马虎”之类的“昵称”天天提醒，一个用打手心的体罚来责令改正，可是为什么

都不起作用呢？

人都有自我求证心理，一年级的孩子更是这样。如果我们总是说孩子粗心，并跟其他爸爸妈妈说自己孩子粗心，就如同给孩子贴了一个“粗心”的标签。孩子就会在内心里认为自己是个粗心的孩子，并在写作业、考试时自觉不自觉地表现出粗心来。如果孩子长期处于这种状态，那么我们无论想什么办法也无法使孩子克服粗心的弱点。

所以，面对孩子粗心的弱点，我们需要采用正面的方法。

#### ☆ 对孩子进行正面强化

豆豆上一年级两个月了，最近妈妈在给豆豆的作业签字的时候发现豆豆有些粗心，有几个他会写的字都写错了，数学也同样，一些他会的内容在写出来的时候都出现了一些错误。豆豆妈妈没说什么，第二天跟老师沟通了一下，老师的话语也印证了她的判断。

当天晚上，给豆豆作业签字的时候，妈妈指着一道题说：“这道题做得很对，你一定很仔细吧。”豆豆很高兴，接着，豆豆妈妈又指着另一道出错的题说：“这道题你做的时候也一样仔细吗？”听到这句话，豆豆看了一眼说：“哎呀，写错了。”

总说“粗心”，就如同在强化粗心；相反，总说“仔细”，也就是在强化仔细。如果我们肯定孩子仔细的地方，他就会认定自己是个仔细的孩子，做任何事的时候都会多一分仔细的。这就等于在无形中帮孩子克服了粗心的弱点。

#### ☆ 以平和心态对待孩子粗心所犯的错误

任何一个孩子都喜欢听到称赞和鼓励，而拒绝批评和责骂，一年级的孩子也不例外。对一年级孩子来说，激发他的学习兴趣和学习欲望是最重要的。如果我们总是因为孩子粗心犯的错误批评、责骂他，会让他认为学习和写作业会给他带来批评和责骂，容易引起厌学情

绪，所以，面对孩子粗心的错误，我们要平心静气地对待。

#### ☆ 孩子做得好时，要及时鼓励他

没有一个孩子总是处于粗心的状态中，他们都会有细心的时候，也会有将作业做得很好的时候。我们要多观察孩子，如果哪次他做事、写作业非常认真仔细，我们就要及时鼓励他，说一些“这次写得真仔细，妈妈很开心”之类的话。这种欣喜的话语，既是对孩子的鼓励，也如同给孩子精神上的奖励，他在下次写作业时自然会更加仔细。

毫无疑问，粗心是个弱点，会给我们和孩子带来不必要的错误。但是，克服这种弱点所采用的方法如果不恰当就会适得其反。所以，我们要对孩子的仔细进行正面强化，并给予及时的精神鼓励。





一年級，开启孩子的一生

## 第七章

# 在一年级，让孩子与拖拉彻底告别



当孩子步入小学的校门时，就意味着他开始过有规律的生活了，按时起床，按时完成作业，按时睡觉……可是有些孩子，不管是起床、洗漱、吃饭，还是学习，都拖拖拉拉的，一点时间观念也没有。针对孩子的这种情况，作为父母，我们应该做些什么呢？怎么做才能彻底帮孩子改掉做事拖拉的坏习惯呢？

## 54 我还没做什么，就没时间了！

——孩子的时间利用率太低

在生活中，一些父母可能会有这样的疑惑：别人的孩子花费在学习上的时间不见得比自己的孩子多多少，甚至有时还不如自己的孩子努力，但是他却学得很轻松，很快乐，成绩还很好；而我们的孩子从早学到晚，每天不停地看书，可成绩就是不见提高。这是为什么呢？

7岁的田田在学习过程中有一个坏毛病，就是随意性太

强，对学习缺乏一定的计划性。比如，当天晚上的作业有抄写生字、口算题、背诵课文、一篇日记4项作业。最初，她拿起数学书做了两道口算题，做着做着，第三道题不会了，她便放下数学书，拿起语文书抄写生字，生字还没抄完，她又拿起日记本写起了日记……一晚上下来，她看起来忙忙碌碌的，好像很努力，但是不仅作业的质量不高，收获也很小。

看到田田的学习态度和方法，一些父母的感触可能会很深，仿佛看到了自己孩子的身影。乍看上去，孩子很努力，学了一晚上，实际上，他真正学习的时间很少，因为每更换一门学习的科目，他的思路就要转换一下，结果他大部分的时间都浪费在了转换思路上面，导致学习的效率并不高。

由此我们不难得出这样一个结论：孩子学习成绩的好坏与花费了多少时间学习的关系并不大，而真正决定他学习成绩好坏的关键是他在学习的过程中是否做到了充分利用好每一分钟，即时间利用率是否高。

目前我们的孩子刚刚上一年级，是学习习惯养成的最佳阶段。如果我们能帮助他建立起正确的时间观念，让他掌握正确的学习方法，那么他每一分钟的学习效率一定会有所提高。

#### ☆ 帮孩子规划好学习的时间

学习缺乏计划性、疲于应付是一年级孩子时间利用率低的根本原因，因此，我们要教孩子养成一个习惯：每天学习之前，先对各项作业以及学习的内容做一个大概的计划，安排好先做什么，再做什么。这样他的头脑中就会有一个清晰的思路，就不会出现一会儿学语文、一会儿学数学，哪一门都没有学好的情况了。此外，对于他学起来比较轻松的科目，可以安排的时间少一些，对于薄弱科目，花的时间要多一些。

#### ☆ 教孩子充分利用最佳的学习时间

一天有24小时，除去睡眠时间，其他时间人的大脑的活跃程度是

不同的。为了帮孩子提高学习的效率，我们就要弄清楚孩子最佳的学习时间。一般来说，早晨孩子的想象能力比较强，晚上八九点左右记忆能力比较强，在这两段时间内，我们不妨让孩子做一些记诵性的学习，比如，背诵语文课文或者英文单词，早上以诵读为主，晚上以加强记忆和理解为主，以此提高他的学习效率。

### ☆ 让孩子重视学习

一年级的孩子因为时间观念比较差，对学习的重视程度没有那么多高，所以放了学之后没有主动学习的意识，或者写作业的时候边写边玩。这时，我们要耐心地告诉他，作为一个名小学生，学习是他的第一要务，每天放学后第一件事就是完成老师布置的作业，而且要认真对待，不能有丝毫马虎。学完之后才可以随便玩，这样孩子在学习的时候就不会随便开小差了。

### ☆ 让孩子注意劳逸结合

一年级的孩子集中注意力的时间比较短，如果我们要求他长时间地坐在书桌前学习，势必造成他学习效率降低。因此，在孩子学习的过程中，我们不妨鼓励他每隔20分钟左右稍微休息一下，哪怕让他远眺一下、伸伸懒腰、喝一杯水，或者吃个水果，都能让他紧张的神经稍微放松一下，而这对提高他的学习效率能起到很大的作用。

当孩子在做作业的过程中遇到困难时，我们可以鼓励他把难题暂时跳过，先做简单的，最后再思考难的，但是千万不要因为畏难情绪随便更换作业的科目，一定要完全完成一门学科的作业后，再更换另外一门。



## 55寸金难买寸光阴！ ——帮助孩子建立起时间观念

经常听见一些父母这样抱怨自己的孩子：“我的女儿什么都好，可就是做事特别慢，不管是写作业，还是吃饭、洗澡、穿衣、起床，每件事都慢吞吞的，结果每次我都得在她后面催她很多次。”

以上这位妈妈所描述的可以说是很多一年级孩子的一个共同特点，而造成这种现象的根本原因就是孩子缺乏时间观念。一个缺乏时间观念的孩子，其缺乏时间观念的意识绝对不只表现在学习方面，在吃饭、起床、睡觉等其他方面都会有所体现。当然，要想改变孩子这种拖拖拉拉、做事慢的坏毛病也不是一件很难的事情，只要我们帮他建立起正确的时间观念就可以了。

7岁的小强喜欢玩电脑游戏，每次坐在电脑前，一坐就是半天，任凭妈妈怎么催促他，他都只用“嗯”、“好”、“马上就不玩了”等应付的话回应妈妈，然后该怎么玩还怎么玩。

一个周末，小强刚打开电脑，打算继续“奋斗”一番，妈妈走过来了，问道：“你打算玩多长时间啊？”小强看着妈妈，没有回答。接着，妈妈指着电脑右下角的时间，说：“现在是14:29，当变成15:00的时候，你就必须关掉电脑。如果你能做到，就玩；不能做到，现在就不能玩。”小强肯定地点了点头，说道：“能做到。”“那可要说到做到哦。”说着，妈妈走开了。

一会儿功夫，14:55了，妈妈走到儿子身边，轻轻地敲了敲电脑右下角的时间，示意他时间快到了，小强点了点头，对妈妈笑了笑。到了15:00的时候，他虽然不太情愿，但还是主动地把电脑关了。

很多孩子都像小强一样，抵挡不住电脑游戏的诱惑，一旦玩起来就忘了时间。这除了和孩子自制力差有关系外，和时间观念不强也有



一定的关系。小强的妈妈通过限定时间的方式，限制儿子玩电脑的时间，这种方法值得我们借鉴。

当然，除了这种方式外，我们还可以通过其他方式帮孩子建立起时间观念。那么，具体来讲有哪些方式呢？

#### ☆ 给孩子讲一些关于时间的小故事

像“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”、“岁月不回头，时间不倒流”、“一年之计在于春，一日之计在于晨”等名言警句都可以用来提醒孩子珍惜时间，但是对刚刚上一年级的他们来说，这些名言警句理解起来难免有些困难。因此，我们不妨给孩子讲一些关于珍惜时间的哲理小故事，以及名人合理利用时间的方法，然后把道理通过浅显简单的语言描述出来，以此让他明白时间的宝贵。

#### ☆ 教孩子认识并使用闹钟

认识钟表是孩子建立时间观念的基础，当孩子建立起数字的概念后，我们就可以教他认识时间了。最初的时候，我们可以做一个时钟的模型，准备一个大圆盘，上面写上数字，中间订两个活动的指针，一边拨动指针，一边教孩子认时间，这样不仅方便给孩子演示，更容易激发他认时间的兴趣。我们可以先从整点开始教孩子，然后再教他慢慢辨认其他的时间。当孩子基本可以认带数字的钟表后，就可以教他辨认没有数字、只有刻度的钟表了。

#### ☆ 和孩子讨论1分钟的价值

1分钟的时间很短，但是如果合理地利用，却可以做很多事情。为了让孩子建立起时间观念，我们不妨从1分钟开始说起，启发孩子的思维，和他一起讨论一下1分钟都可以用来做些什么。比如，1分钟可以写多少个字？1分钟可以跑多远？1分钟可以做几道数学题？等等。也可以和孩子做一个实验，看看1分钟内都可以完成哪些任务，以此让他知道1分钟的价值，从而让他学会珍惜每一分钟。

## ☆ 让孩子养成有规律的作息习惯

贪玩是很多孩子的天性，尤其是一年级的孩子，他们喜欢边玩边学，学着学着就把学习当成玩了，所以经常拖延写作业的时间。而有规律的生活恰恰可以帮孩子树立时间观念，因此，我们不妨给孩子制订一个时间计划表，明确地规定他起床、学习、看电视、睡觉等的时间，以此约束他的学习和生活，使他养成良好的生活习惯。此外，我们也可以带头给自己制订一份时间计划，然后和孩子一起执行计划，并互相监督。

当孩子建立起对时间的概念、懂得了时间的宝贵后，我们就应该要求他合理地利用好每一分钟，比如，空闲的时间背一背单词，排队的时候听一听英语磁带，等等，这些都是鼓励孩子利用好零散时间、提高时间利用率的好方法。



## 56 我只要坐在书桌前就好了！ ——避免孩子在书桌前“磨洋工”

一个周六，7岁的郝鹏坐在客厅里看电视，妈妈看见了，生气地叫他去做作业。郝鹏只好不情愿地关上电视机，坐在书桌前看起来。以下是妈妈所记录的他的学习实况：

15：00，坐在书桌前写作业；

15：05，肚子饿了，吃些零食补充能量；

15：10，问妈妈：“妈妈，晚上吃完饭，我们去公园散步吗？”

15：16，口渴，喝了好多水；

15：30，他终于忍不住了，“妈妈，我可以休息一下吗？”

在这半个小时之中，他一共去了3趟厕所，只抄写了1行生字。

在半个小时之中，郝鹏一共才抄写了1行生字。我们不禁要感叹，这个速度实在太慢了。而且，通过观察郝鹏的表现发现，很明显，他做作业的时候一点也不专心，所以学习效率很低。

在生活中，还有很多这样的孩子，他们一晚上都坐在书桌前认真地做作业，可是成绩却一点也不好。如果要让他说说一晚上都做了什么作业，或者预习、复习了哪些科目的时候，他的回答总是吞吞吐吐，不尽如人意。通常情况下，我们称孩子的这种表现为“磨洋工”，这是孩子学习效率低的一种表现。

作为父母，我们都不希望看到孩子投入了大量的时间，却收不到任何学习成效的现象发生。那么，我们就要在提高孩子的学习效率上下功夫，彻底帮他改掉“磨洋工”的坏毛病。具体来讲，我们该做些什么呢？

#### ☆ 合理安排孩子的学习时间

一年级的孩子有一个共同的特点，就是注意力集中的时间短，大约在20分钟左右。因此，在为孩子安排学习的时候，时间不要太长，以20分钟为宜。如果我们忽略了这个事实，强制孩子长时间地坐在书桌前学习，不仅会影响他的学习兴趣，还会导致他学习效率低下。因此，在孩子学习的时候，我们一定要让他注意劳逸结合。

#### ☆ 让孩子摒弃以下坏习惯

一年级的孩子学习时通常会有以下坏习惯：边看电视边写作业，边听音乐边看书，做作业的时候一会儿玩玩橡皮，一会儿吃点零食，甚至有的时候明明坐在书桌前学习，可是思绪早就不知道飘到哪里去了。以上这些行为都会导致孩子学习时投入了大量的时间，可就是效率不高。因此，如果孩子身上存在以上这些问题，我们一定要及时纠正他。

### ☆ 陪同孩子一起学习

由于孩子刚刚步入一年级，很多良好的学习习惯还没有养成，因此我们就要多花些时间陪同孩子一起学习，并让他在有限的时间内完成作业。在孩子学习的时候，我们尽量不要给他喝水，也不要给他送零食、水果吃，当然更不要随便和他说话，目的是让他养成专心做作业的好习惯，否则会分散他的注意力。当我们这样坚持一段时间，孩子的学习习惯基本养成后，我们就可以慢慢放手了。

### ☆ 促使孩子按时完成作业

强强家有这样一条规定：每天晚上一定要等强强把当天的家庭作业做完才可以吃饭，否则全家人就一起等他吃饭。一次，强强因为做作业磨蹭时间太长，结果导致爸爸妈妈吃饭前都等着他，而且他边做作业，自己的肚子也饿得“咕噜噜”乱叫。最后，直到他完全把作业做完，全家人才开始吃饭。有过这样一次经历后，强强以后再也没有出现过类似的情况，而是每次放学都先做作业，做作业的时候也不再散漫、贪玩了。

强强家制订的这条关于晚饭的规则值得我们借鉴，这不仅可以培养孩子的家庭责任感，让他知道如果他不按时完成作业，全家人都要挨饿，同时还可以提高他做作业的效率，可谓一举两得。值得注意的是，我们在借鉴这种方法时，也要从实际情况出发，比如，如果孩子的作业特别多，我们就可以给他规定一个限度，规定他在晚饭前必须完成哪些，以此提高他写作业的速度。

避免孩子出现做作业“磨洋工”的现象的方法无非是提高他写作业的速度，但有一个前提，就是我们一定要在保证孩子的学习质量的基础上提高他的速度，否则空有速度、没有质量，就失去了做作业的意义。



# 57 我要做最好的！

## ——孩子苛求完美，为做好一件事而重复

6岁的彤彤每次作业都得优+，字迹也是工工整整的，这一点令妈妈很欣慰，但就是有一个毛病，做作业特别慢。抄写生字时，只要稍微有一点不整齐或者不干净的地方，她便马上擦掉重写，有时本子都要被她擦破了。为此，妈妈曾多次告诉她，有一两个字写得不好不要紧，只要接着往下写，下一个字写好就可以了。虽然妈妈这样说，但是彤彤每次写得不满意时，还是要擦掉重写。为了纠正女儿的这个问题，妈妈想过很多方法，可是没有起到丝毫的作用。

写作业速度慢、苛求完美是很多一年级孩子存在的问题。他们写字时就像画画，非常细致认真。按理说，这种认真的态度没什么错，应该值得提倡才是，但是凡事都讲求一个度，过头了就不好了。更糟糕的是，一些孩子由于做作业的速度过慢，在规定的时间内没有完成作业，还急得哭鼻子。这一点更是令很多父母感到很头疼。

这么小的孩子在做作业方面如此追求完美，同样他追求完美的心也会在其他方面有所体现，比如，做什么事情都要做到最好，都要当第一名。其实，这种想法是好的，但是第一名只有一个，要达到完美更不是一件容易的事情。如果孩子一开始就要求自己做到最好，到头来很可能会因为力不从心而对自己失去信心。

因此，对于孩子这种做任何事情都追求完美的心，我们要予以鼓励，鼓励的同时也要让他从实际情况出发，认清楚自己的能力之后，再一点点提升自己。

### ☆ 给孩子合理的期望值

孩子做任何事情都追求完美的心理除了和他本身的性格有关系外，和我们平时对他的严格要求也不无关系。作为父母，我们都应该认真反省一下，平时是否要求孩子考试一定要考第一名？是否要求他

作业本必须工工整整，不准有丝毫错误？是否要求他做事情一定要做到最好？如果是，这就有可能是孩子做任何事情都苛求完美的根源。因此，为了纠正孩子的这种心理，我们一定要从实际情况出发，给他合理的期望值。同时，我们还要告诉孩子，做任何事情应该朝着完美的方向努力，但是也不能对自己太过苛责，要求自己一定要做到最好。

#### ☆ 帮孩子克服“橡皮综合症”

一年级的孩子做作业时最常用的学习用具除了铅笔之外，就是橡皮，对于橡皮使用得过于频繁的孩子，我们就称他患上了“橡皮综合症”。关于孩子的这一个表现，其根本也是苛求完美的心理在作祟。如果孩子身上存在这种问题，我们千万不要过多地指责他，也不要企图通过说教的方式纠正他。相反，可以通过奖励的手段对他进行强化训练，以减少他使用橡皮的次数。

曾有一位老师要求所有的学生一律不准使用橡皮。最开始的时候，学生们都很不适应，经常把作业本弄成一个大花脸。久而久之，他们就渐渐适应这种没有橡皮的生活了。而且，他们的作业越写越工整，错误率也大大降低了。

从这个例子中我们不难得出这样一个结论：孩子依赖橡皮的现象是可以改善的。尤其是一年级的孩子，如果一开始我们就禁止他使用橡皮，或者对他使用橡皮的次数提出限制，那么就可以有效地减少他因为写得不好而重复修改的现象，而且也能提高他做作业时的专心程度，从而提高他的作业质量。

#### ☆ 鼓励孩子接纳不完美的自己

我们要告诉孩子，每一个人都是不完美的，永远没有最好，只有更好，第一名也只有一个，所以不必刻意追求结果。如果一件事没有达到自己预想的结果，也不必苛求自己，相反要接纳自己，给自己成长的空间。同时，我们还要告诉他，做任何事情只要自己尽力了，能够

看到自己进步就可以了。

当孩子因为刻意追求完美而不断重复做一件事情时，比如，因为一个字写得不好看，就不停地擦了重写时，我们就要鼓励孩子：“这个写得虽然不好，但是如果你下一个能写得比这个好，你就算成功了。”以此鼓励孩子向前看，而不是盯着做得不好的地方不放。



## 58 是去，还是不去呢？ ——孩子犹豫不决，就会磨蹭拖拉

有些孩子做事情总是拖拖拉拉的，这除了和自身有关系外，和外界环境也有一定的关系，比如，孩子贪玩，容易受到外界环境的干扰；因为某一问题难以解决而犹豫不定；等等。这些都可能造成他拖拉磨蹭。

7岁的乐乐喜欢看书，也喜欢看动画片。这个周末，乐乐已经和爸爸商量好了去书店看书。可是当天，乐乐却迷上了动画片。爸爸看出了儿子的心思，便说道：“看动画片，还是去书店看书，你自己决定吧！”乐乐看了看爸爸，又看了看电视，一副两个都不舍的样子，结果犹豫了半天也没有做出最后的决定。爸爸知道儿子的这个毛病，便毫不犹豫地说：“快换鞋，和我去书店。”拉着儿子走出了家门。

这样的事情几乎每天都在上演，比如，做作业时，先做数学还是先做语文？去吃快餐，吃肯德基还是麦当劳？每次乐乐都拿不定主意，结果总是因为犹豫不决而浪费很多时间。

167

第七章  
Chapter 7

在一年级，让孩子与拖拉彻底告别

从乐乐的种种行为中，我们不难看出他是一个缺乏主见的孩子。面对选择，他常常陷入两难的境地，他既不想失去去书店看书的机会，又不想错过动画片，所以才会犹犹豫豫，拿不定主意，而这在无形中就耽误了很多宝贵的时间。

针对孩子这种行为，其实只要我们合理、正确地引导，使他对利弊有一个权衡，那么他就不会再在判断和选择上耗费大量的时间和精力了。可见，孩子没有主见，做事磨磨蹭蹭，从根本原因上说是我们做父母的不会引导他导致的。那么，我们到底应该怎样引导他呢？

#### ☆ 给孩子提供选择的思路

大多数一年级的孩子还不具备选择的能力，思考问题的方式也有一定的局限性。但是我们应该有意识地锻炼他选择的能力，并给他提供选择的思路。比如，周末去动物园还是去海底世界？这时，我们可以告诉孩子，去动物园可以看到哪些动物，海底世界有什么奇怪的海底生物，等等，然后让他自己决定到底去哪里。

#### ☆ 一次不要给孩子太多的选择

我们经常给孩子选择的机会，培养他的自主选择能力值得提倡，但我们要注意的是，一年级的孩子年龄还比较小，判断能力很有限。因此，我们给他的选择最好只有两项，比如，“你是吃香草味的冰激凌，还是巧克力味的？”而不是一下给他提供很多选择，使他无所适从。

#### ☆ 避免多重指令

孩子缺乏主见的很大一部分原因源于我们错误的引导，可能这会儿我们心血来潮要求孩子这样做，一会儿又改变主意要求他那样做，结果导致孩子也不知道怎样做才是最好的。也存在这种状况，比如，妈妈说这件事好，可以做，可是爸爸又说这件事不好，不可以做，搞得孩子最后也不知道听谁的才好。时间久了，孩子就慢慢形成犹豫不决的个性了。因此，我们一定要避免多重指令的情况发生，夫妻间对



于教育的观点也要达成一致，这样孩子在面临选择的时候就不会犹豫了。

### ☆ 不强迫孩子做出选择

在要求孩子做出选择的时候，有些父母经常会这样说：“这可是你自己选的，如果选得不好，后果你自己负责，别怪我，我不管……”六七岁的孩子本来就没什么主见，再听到类似的话，可能想法刚刚萌芽，结果又被打压回去了，他怕自己后悔，又怕妈妈真的不管自己了，而这就有可能是孩子迟迟不敢做出选择的根源。因此，在给孩子选择权的时候，我们一定不要强迫他立即做出选择，而是要给他充分的时间，给他分析清楚利弊，再让他自己做决定。

有些选择不涉及好坏，选择哪一个都可以。  
这个时候，为了不让孩子陷入无聊的犹豫之中，  
我们可以鼓励孩子通过石头、剪刀、布的游戏来决定。



## 59 反正有人安排，我不管了！ ——妈妈不要包办、越俎代庖

刚刚上一年级的琳琳由于对学校生活还有些不适应，所以整理学习用品、整理书桌、整理书籍等一些事情都由妈妈包办了。结果她自己用的时候，因为不知道东西放在哪了，每次都要找好久。一会儿橡皮找不到了，一会儿铅笔秃了，大大小小的事情层出不穷。有时候，老师要求学生们带一些东西，如果没有通知琳琳的妈妈，第二天琳琳肯定会忘记带。总之，只要没有妈妈在身边，她自己就无法应付这些事情。所以，老师曾不止一次向妈妈反映琳琳的自理能力差、

做事情慢等。为此，妈妈也不知道怎么办才好，如果要求女儿自己的事情自己做，她没有这个能力；但是如果事事都代替她做了，她就更没有锻炼的机会了。因此，妈妈陷入了两难的境地。

自理能力差是很多一年级孩子的通病。因为现在的孩子大多习惯了我们的精心照料，生活中很多事情都由我们代劳了，结果导致孩子对我们过分依赖，一旦离开了我们的帮助，他们便变得手足无措。有些孩子即使面对自己应该完成的任务，也表现出一副不紧不慢的样子，仿佛在等待我们伸出援助之手。

这种情况下，我们因为性子急，很容易就中了孩子的“圈套”。比如，嫌弃孩子吃饭慢，便把他的碗拿过来喂他吃；嫌弃孩子洗脸慢，就干脆帮他洗；嫌弃孩子的书包整理得不整齐，就干脆天天替他整理……殊不知，时间长了，孩子也就渐渐养成磨蹭拖拉的坏习惯了。因为他知道，吃饭、洗漱、整理书包等事情，自己用不着做得太好，反正爸爸妈妈会帮他。

当孩子产生这种想法时，我们就要好好反思一下自己的行为了。如果我们因为嫌弃孩子做事慢，而干脆剥夺他动手的机会，这样只会强化孩子对我们的依赖，也会导致他做事更加磨磨蹭蹭。因此，要想让孩子真正“快”起来，放手是我们要做的第一件事情，那么放手应该从哪里放起呢？

#### ☆ 扮演好“懒爸爸、懒妈妈”的角色

心理学上有一种说法叫“100%理论”，意思是如果我们把100%的事情都做了，那么孩子就不用做了；如果我们有20%不做，那么孩子就可以做20%；如果有80%不做，孩子就能做到80%。也就是说，我们少做多少，孩子得到锻炼的机会就会有多少。因此，作为父母，我们一定要学会放手，试着扮演一个“懒爸爸”或者“懒妈妈”的角色，把日常生活中的一些小事放手让孩子去做。最初的时候，我们可以根据孩子的能力把生活和学习上对他的要求罗列出来，然后要求他一条一条去落实，同

时尽可能地指导他做事的顺序和条理，以此让他养成良好的自理习惯。

### ☆ 不代替孩子规划时间

有些父母经常对孩子说的就是：“该起床了”、“该上学了”、“该写作业了”，结果孩子经常依赖父母的催促起床、学习、写作业，自己却不清楚什么时间该做什么，更不知道要在规定的时间内完成一定的任务量，而这就是孩子做事拖拉的根源。为了改变这种现状，我们就要有意识地给孩子独立的空间，让他安排自己的事情，约束自己的行为，以此培养他主动做事的意识和能力。

### ☆ 教孩子独立做事的技能

有些孩子做事磨蹭的很大一部分原因是对所做的事情不熟练，没有掌握做事的技巧和方法，或者不知道如何下手，所以才会拖沓。比如，收拾房间，对于我们成人来说是很容易的一件事，可是对于一年级的孩子来说很有难度。看到这满屋子的东西，他可能不知道从何做起。如果这个时候我们再批评他磨蹭，只会令他感到很委屈。我们可教他把收拾房间简单化，对他提出具体的要求，比如，先把房间里的衣服叠好，放到衣橱里；把玩具收拾好，放在玩具箱里；把地板擦干净。当孩子对所做的事情有一个清晰的目标和顺序后，做起事情来就不会不知所措了。

总之，我们要教孩子做事情时安排好先后顺序，一样一样地做，这样他就学会有计划、有顺序地做事了。

为了避免孩子养成做事拖拉的坏毛病，我们千万不要把孩子的一切事情都安排好。同时，我们也不要为了给孩子创造更多的学习时间，就把一切事情都替他做了。相反，我们要教孩子规划自己的时间，教他做事的能力，这才是对孩子真正有益的事情。



## 60 我的孩子干什么都慢！ ——别用“反话”刺激孩子，要正面鼓励

经常听见一些父母在别人面前这样评价自己的孩子：“我的儿子什么都好，就是干什么都很慢，有时候急得我想干脆替他办了得了。”的确，由于种种原因，一年级的孩子身上存在做什么事情都很慢的现象。而造成孩子慢的原因，和我们经常对他做出这种负面评价不无关系。也就是说，如果我们的思想里根深蒂固地认为孩子做事慢，并且多次批评他慢，那么他就会越来越慢。

7岁的文文各个方面都很好，就是做什么事情都很慢，不论穿衣服、吃饭，还是写作业，她都不着急。本来老师让她担任课代表的职务，可是每次收作业的时候，她都慢吞吞的，结果无奈之下，老师只好把她的这个职务撤销了。

从小到大，她很少因为犯错误而被批评，大多数都是因为做事慢而被训斥。妈妈最常批评她的一句话就是：“你怎么做什么都这么慢啊？”每次听到这样的话，文文都会觉得很委屈。妈妈也知道如果总是说她慢，只会使她变得越来越慢，对改变她慢的这个事实起不到丝毫作用。但是每当看到女儿慢吞吞的行为时，除了批评她，妈妈实在找不到更好的办法纠正她了。

这位妈妈的想法很正确，但是做法我们要引以为戒。本来孩子就很慢，如果再一味地批评她慢，只会强化她做事慢的这个特点，对纠正她的这个毛病起不到丝毫作用。况且，一句“你怎么做什么都这么慢啊”，相当于把女儿完全否定了，那么她下次做任何事情的时候都会有这样的想法“反正我做什么都慢，那么干脆就慢下去吧”。当孩子抱有这样的想法时，就不要再指望他“快”起来了。

因此，我们千万不要批评他慢，也不要企图用反话刺激他变得快起来，相反，要通过正面鼓励的方式慢慢使他变得快起来。那么具体来讲，我们该怎么做呢？

### ☆ 尽量减少对孩子“慢”的评价

像“你怎么做什么都这么慢”、“太慢了，你能不能快一点”之类的话，我们要尽量避免对孩子说。同时，我们也不要当着孩子的面对别人说：“我的孩子干什么都很慢。”因为诸如此类的评价都是对孩子缺点的强化，会对孩子造成负面影响，而且说多了，孩子还会有逆反情绪。那么，当我们看到孩子的行为很慢时该怎么办呢？我们可以用温和的语气提醒他：“动作快点，要迟到了。”如果这招不起作用的话，我们不妨让他承担动作慢的后果——迟到。这样他就会记住这次教训，以后就不会磨蹭了。

### ☆ 抓住孩子偶尔一次快的表现大加赞赏

8岁的小伟每次吃饭时都边玩边吃，结果总是最后一个吃完，每次妈妈都要等他吃完后才能收拾饭桌。一天，家里来了个小伙伴，因为有小伙伴做对比，所以当天小伟吃饭的速度一下变快了。妈妈看到后，非常高兴，抓住这次机会夸他：“小伟这次和大家几乎同时吃完饭，很有进步，要继续努力啊！”听到妈妈这样表扬自己，小伟羞涩地笑了笑。从此以后，每次看到儿子吃饭的速度稍微快了一点的时候，妈妈都会抓住时机表扬他一番。渐渐地，小伟吃饭慢的毛病改掉了。

像小伟的妈妈这样，抓住孩子偶尔一次快的经历“狠狠”地夸一番，是值得提倡的。其实就是这样，哪怕孩子吃10顿饭有9顿速度都很慢，只有1顿速度适中，我们也要抓住这一次机会鼓励他，这样他才会朝着我们鼓励的方向继续努力，而不是死盯着自己的缺点停滞不前。

### ☆ 给孩子限定时间

一年级的孩子对时间的概念比较淡薄，因此，对于孩子洗漱、吃饭等一些行为，我们可以给他规定一定的时间。比如，每天洗漱的时间不超过20分钟，吃饭的时间不超过30分钟。如果他能在规定的时间内完成这些任务，我们就要及时表扬他，同时鼓励他继续努力。当

然，要求孩子做到这一点的前提一定是我们以身作则，给孩子积极正面的暗示。这样，孩子才会自觉地遵守这些规定。

每个孩子都爱听鼓励的话，不爱听打击批评的话，尤其是一年级的孩子，听到一句鼓励的话如沐春风一般，会努力朝着我们期待的方向发展。因此，要想让孩子真正快起来，我们就要多给他积极正面的鼓励。而像一些打击的话，我们就不要说了。此外，我们也不要企图通过激将法的方式刺激孩子，因此这一招如果使用得不好，对年龄小的孩子来说是一种很强烈的打击。



## 61 快点快点，赶紧的！ ——别催促孩子，否则会让变得更慢

一位妈妈拉着七岁的女儿过马路，因为商业街的马路有些宽，眼看着绿灯就要变成红灯了，周围人都加快了脚步，希望在绿灯变红之前跑到马路对面去。这位妈妈看到这种情况，也快走了几步，对女儿说道：“快点，快点，赶紧的，马上就变红灯了。”可是，女儿就像没听到妈妈的话一样，仍然不紧不慢地走着。妈妈抱怨道：“看看，变成红灯了吧！叫你快点还不快点。”

其实，女儿刚才只是因为鞋带开了，忙着系鞋带，所以才没有注意到妈妈说什么，她正想解释给妈妈听，听到妈妈这么说，她便不愿意再说了，而是看了妈妈一眼，生气地站在原地不动了。

像这位妈妈一样，很多父母平时都爱催促孩子：“快点，马上就

要迟到了。”“快点洗，要不水就凉了。”尽管我们这样催促他，可结果呢？不仅没有加快他的速度，反而使他变得更慢了。可见，要想从根本上提高孩子做事的速度，我们绝对不能单纯地催促他，那应该怎么办呢？

### ☆ 善用小闹钟催促孩子

7岁的琪琪做作业非常慢，总是一会儿喝水，一会儿玩橡皮，结果明明30分钟就能完成的作业，她却要花上两个小时。于是，妈妈想了一个好主意，就是每天根据女儿的作业量和做作业的效率，估算出一个大概的时间。在女儿写作业之前，先给她规定时间，然后定上闹钟，让闹钟在她完成作业的期限前10分钟响。这个方法实施一段时间后，琪琪写作业的速度果然提高了很多，妈妈再也不用在她背后催她“快点、快点”了。

在日常生活中，如果我们总是在孩子背后唠叨“快点，快点，赶紧的”，很容易引起孩子的反感情绪，琪琪的妈妈用闹钟提醒女儿的方式恰恰使自己减少了很多不必要的唠叨。而且，对于一年级的孩子来说，上闹钟是一件很有意思的事情，很容易赢得他的配合。更重要的是，当他在自己规定的时间内完成任务时，会很有成就感，学习也会变得更加自觉起来。

### ☆ 变化说法，提高孩子做事的速度

有些父母看到孩子动作慢，动辄就催促他：“快点，快点，迟了我可不管你了。”“快吃，就那么一点东西还要吃那么久啊！”其实，这些话我们完全可以通过另一种方式表达出来，“儿子，要不是你今天的动作这么快，我们就赶不上了。”“看来你今天很开心，吃饭的速度有所提高哦。”从后面这种说法中，我们不难看出，提高孩子做事的速度，前提是先肯定他的速度，然后慢慢引导他加快速度，这样才能真正提高他做事情的速度。

## ☆ 必要时学会等待

在教育孩子的态度上，很多父母有太多的恨铁不成钢、太多的急功近利、太多的高期待和不理解。事实上，孩子的成长绝对不是一蹴而就的事情。高频率、快节奏只会妨碍孩子的有序成长和发展。因此，必要时，我们必须学会等待。

台湾著名作家龙应台曾写过这样一句话：“我坐在斜阳浅照的石阶上，愿意等上一辈子的时间，让这个孩子从从容容地把那个蝴蝶结扎好，用她5岁的手指。”看到这句话，我们都应该仔细反省一下自己的教育方式，在孩子弯腰系鞋带的时候，我们是给他足够的时间让他系好，还是嫌弃他慢，催促他快点，或者干脆代劳？在孩子擦桌子或者洗碗的时候，我们是嫌弃他慢而剥夺他做家务活儿的机会，还是告诉他“孩子，你慢慢来，一点一点地做”？

不管我们以前的教育态度是怎样的，从现在开始，我们都要试着学会等待，给孩子成长的空间，这样孩子才会真正成长起来。

当孩子做一件事的时候，我们总是习惯拿自己的速度去衡量他的速度，认为他慢，就催促他加快速度，而这是非常不公平的。作为父母，我们应该先认同孩子的速度，然后不断提高他做事的能力。当他做事的能力有所提高之后，不用我们催促，他自然就会加快速度了。



## 62 我就不快！就不快！ ——孩子用“拖拉”对抗妈妈的催促

磨磨蹭蹭、拖拖拉拉是一年级孩子做事的特点，造成他拖拉的一部分原因是因为他对所做的事情不感兴趣，另一部分原因是父母长期暗示的结果，还有一个很重要的原因就是他把拖拉、磨蹭当成对抗我



们的一种方式。

肖强上一年级，妈妈对他的期望特别高。每次肖强做完老师布置的作业后，妈妈都要根据剩余的时间给他布置一些额外的作业。作业做完后，如果有时间的话，他还要学画画。总之，只要他有空闲的时间，妈妈就会给他安排任务。对此，肖强非常反感，但他又不敢正面反抗。最后，他只好用磨蹭的办法来对抗妈妈，就是边写作业边玩，结果每次做作业的时候，他都把时间拖得特别长。当妈妈看到他连老师布置的作业都没有完成的时候，也就不会给他安排其他的任务了。

渐渐地，妈妈发现儿子做作业的速度越来越慢，她便不时地催促他快一点。可是妈妈越催促他，他就越放慢速度。最后妈妈也不知道怎么办才好了。

妈妈把肖强的时间安排得满满的，使得他一点空闲的时间都没有，结果肖强只好通过“拖拉”的方式与妈妈对抗。其实，很多情况下都是这样，表现上看起来孩子做事拖拉，其实他是在用这种方式表明自己的态度：“我对你的做法很不满意。”如果这个时候我们再对他加以批评的话，他很可能不等我们把话说完扭头就走了。

由此我们不难看出，有时候孩子拖拉的背后很可能隐藏着很多负面情绪，而负面情绪的根源就是对我们的“催促”很不满。因此，要想从根本上改变孩子做事拖拉的坏习惯，我们还要从反省自己开始做起。

#### ☆ 控制住自己急躁的情绪

生活中经常有这种情况：性情急躁的父母偏偏有一个做什么事情都不温不火的孩子。孩子越慢，父母就越急；结果父母越急，孩子就越慢。为什么会存在这种现象呢？因为孩子只能通过这种“软性”反抗的方式来表达自己的不满。相反，如果我们时时都能保持平和的心态，当孩子做事慢的时候，指导他做事的方法，而不是盲目催促他，他也就不会用这种方式表达自己的不满情绪了。

### ☆ 挖掘引发孩子拖拉的根源

一年级的孩子做事拖沓很正常，当他出现拖沓、任性的行为时，我们不能一味地抱怨、指责，因为这些都无济于事。而且，频繁的压制和说教只会导致孩子的反抗心理更加严重，甚至会导致他出现自卑的情绪。一旦孩子认为一切都由父母说了算，自己没有丝毫反抗的余地时，他也就失去做事的动力了。

那么，当孩子做事拖拉的时候，我们应该怎么做呢？我们要注意倾听孩子的感受，要允许他表达自己的情绪和想法，这样平等积极的沟通才能彻底把孩子的心结打开。

### ☆ 给孩子支配时间的自由

如果我们把孩子的时间安排得慢慢的，要求他完成一项任务后继续下一项，而不给孩子自由支配的时间，那么拖沓就是孩子用来对抗我们的招数。因此，在孩子完成老师布置的作业后，我们就不要再给他布置额外的作业了，而是要给他留下休息的时间。比如，我们可以对孩子的学习时间做出一个大概的估计，如果他在限定的时间内保质保量地完成任务了，那么余下的时间不管他是看电视，还是玩玩具，我们都要支持他。这样，当他知道按时完成作业的好处后，也就不会磨磨蹭蹭了。

对于孩子做事拖拉的行为，我们越是催促，他就会越反感。相反，如果我们抱着一种宽容的态度，对他说：“孩子，你慢慢来，妈妈等着你。”相信当孩子听到这样的话时，很容易被我们感动，也就不会故意拖拉了。



## 第八章

# 在一年级，务必保护好孩子的视力



“眼睛是心灵的窗户”，这是我们大家都耳熟能详的话。不过，我们该怎样保护这扇“窗户”？尤其是该怎样保护孩子的这扇小“窗户”？现在的孩子学习压力越来越大，督促他学习的同时，我们一定要注意对他视力的保护，毕竟孩子的身体健康是非常重要的。

## 63 别歪着！——写字姿势影响视力、书写质量和身体发育

写字，是我们再熟悉不过的动作。不过，“知道怎么写字”和“知道怎么正确写字”却不是同一个概念，这一点对孩子来说尤其重要。可能有人会感到有些糊涂，我们之所以强调“正确”的写字姿势，是从孩子的身体健康角度去考虑的。

2010年11月9日的《齐齐哈尔日报》上有一则题为“写字姿势现状令人堪忧”的报道。报道中说，记者曾经走访过齐齐哈尔市市内的几家书法班、小学国学馆、小学校，对孩子

们的书写姿势的现状进行了一番调查，结果发现很多孩子的书写姿势都是错误的。

比如，记者走访了一处小学生国学馆，随便走进一个班，发现班里的孩子们几乎没有一个人的书写姿势是正确的。有的孩子身体前倾，双臂重重地压在桌子上；有的孩子则身体远离桌子，背靠椅子坐着，双臂却懒散地放在桌子上；有的头歪着，身体扭着；有的干脆趴在桌子上，下巴压着手，眼睛还没有笔高……孩子们的姿势不停地变换，身体也动来动去。

老师尽管总是在纠正孩子们的写字姿势，可是要不了多久，孩子们还是会“恢复”成他们习惯的样子……

其实，这位记者的所见并不是个例，现在很多学校，无论是小学、中学，甚至大学，都普遍存在着书写姿势不正确的现象。究其原因，还是孩子从小就没有养成良好的书写习惯。很多孩子从幼儿园起就已经接触到了书写，但也许是我们太过于注重他书写的内容，或者是对他的书写姿势没有重视起来，他从一开始学习写字就形成了错误的姿势。

而这些错误的书写姿势带给孩子的，不仅仅是书写质量的下降，随之下降的还有他的视力，更严重的，身体健康会受到不同程度的损伤。这也就是在提醒我们，不要忽略孩子书写姿势的养成，只有正确的书写姿势才能保证孩子有好的学习成绩，也才能保证他有一个好身体。

#### ☆ 先要重视起对孩子写字姿势的培养

小学一年级的孩子不过才六七岁，还不习惯于端正地坐着写字，往往是越自由的姿势他越喜欢。因此，这就需要身为父母的我们先重视起这一点来，我们要明白正确书写姿势对孩子的意义，并及时帮他纠正错误的姿势。我们要明白，不能只顾着关心孩子的学习成绩，如果他因为错误的书写姿势而导致视力下降、身体素质降低，那么他的学习成绩也势必会因为身体的“跟不上”而受到影响。

## ☆ 不要过早地让孩子开始学写字

我们中的有些人也许是“望子成龙”心切，在孩子还很小的时候就“迫不及待”地给他笔，开始教他写字。殊不知，这样的做法是非常不妥当的。因为从孩子的生理、心理的发展来说，年龄太小的孩子各方面发育还不完全，手的骨骼肌肉更是远没有达到成熟的程度，无法胜任需要持久用力的动作。

有调查显示，2~4周岁的孩子，90%还只能涂鸦；5周岁的孩子，95%可以准确地临摹、画画，可是却有75%的孩子并不会书写简单的汉字，他们还无法掌握正确的笔顺，姿势也非常不稳定；而到了6周岁以上，孩子各方面的发育才能保证他基本上以一种正确的姿势、笔顺去准确地书写简单的汉字。

由这个调查我们可以得出这样一个结论，那就是：不能让孩子过早地开始写字，尽管我们希望孩子能“尽早起跑”，可是我们也要以他的身体健康为重，至少也要在孩子进入小学之后再开始对其进行合理恰当的书写训练。

## ☆ 纠正孩子的书写姿势

书写姿势包括两部分：坐姿和握笔姿势。从孩子进入小学起，我们就要注意培养孩子正确的坐姿和握笔姿势。

**坐姿：**我们要提醒孩子，书写时身体应该坐正，头和上身略微向前倾，胸部距离桌子一拳左右，两臂要平放在桌面上；纸张在桌面上要放正，一手拿笔，另一只手按住纸张。

**握笔姿势：**我们可以给孩子做一个示范，握笔时，笔杆要放在拇指、食指、中指这3个手指的指梢之间。食指在前，拇指在左后，中指在右下，食指要较拇指低一些，指关节略微弯曲，掌心虚握，手指尖距离笔尖大约3厘米，笔杆和纸张保持60度的倾斜。

另外，我们还要提醒孩子，书写时要做到“三个一”：眼睛距离纸面一尺，笔尖距离握笔的手一寸，胸部距离书桌边缘一拳。

## ☆ 别让孩子写字太多、太快

对于刚上小学一年级的孩子来说，我们没必要给他安排很多写字的练习，否则他会感到疲劳，书写质量自然会下降，而正确的姿势也不容易保持下去。同时，我们也要提醒孩子别写得太快，他毕竟还没有完全养成书写的好习惯，太快的书写速度不仅不利于形成正确的书写姿势，也不利于他对知识的记忆。

表面看上去，书写是一个我们再熟悉不过的动作。但实际上，这里面却有大文章。我们要保护好孩子的视力，注重培养他正确的书写姿势是一个必不可少的步骤。在这个问题上，我们要和学校积极配合，让孩子有一个良好的书写习惯。



## 64 不能看书哦！ ——孩子走路时，不能允许他看书

我们先来看这几个数据：

2005年，我国曾进行过一次全国性的学生体质监测，结果表明，全国各学段城乡学生视力不良的检出率分别为：小学生31.67%，其中城市39.72%、农村23.44%；初中生58.07%，其中城市68.08%、农村47.90%；高中生76.02%，其中城市80.98%、农村71.08%；大学生82.68%，其中城市82.43%、农村82.95%。

2006年，上海市发布的《国民体质监测报告》则显示，上海市小学生、初中生、高中生的近视率分别为31.1%、63.6%和81.2%。广州市也有一项类似的调查，其中广州市越秀区10~15岁的学生之中，75%的人都患上了近视。

看到这样触目惊心的数字，我们是不是该对孩子的近视问题引起重视了呢？导致孩子近视的原因有很多，其中之一就是走路看书。

走路，看书，说起来这该是两个动作，但是有很多人却总是要“一心二用”。不仅成人如此，很多孩子也在走路时看书。

我们的孩子现在才刚上一年级，我们要及早提醒他不要走路看书；如果孩子已经有了这样的习惯，我们则要尽快帮他纠正。因为这不仅是对他的健康负责，更是对他的生命安全负责。

#### ☆ 告诉孩子走路看书的危害

一年级的孩子可能会对一些彩色的、图画类的书更感兴趣，看到兴奋的地方就会对书爱不释手。因此，我们要将走路看书的危害提前告诉孩子，以防止他看到入迷处忍不住走路也要看。

我们要告诉孩子，由于走路时手会晃动，因此手中拿的书是不稳的，可能会上下、左右、前后不停地移动，这也使得书本与眼睛的距离在不断发生着变化。如果我们要看的目标一直都在晃动，那么呈现在视网膜上的影像就会时而模糊、时而清晰，眼睛为了能看清楚，其屈光系统就必须不断进行调节，这就导致屈光调节系统和大脑皮质一直处于紧张工作状态。

长此以往，眼睛会过度疲劳。最终，眼睛就会失去调节的灵活性，结果物体的成像就不能正常落在视网膜上了，由此就会导致各种视力障碍。

#### ☆ 给孩子讲清楚走路看书的危险

我们要提醒孩子，走路看书不仅会损伤视力，更会给他带来危险，有时候还可能会威胁到他的生命。

2003年8月7日，英国媒体就报道过这样一件事情：一位25岁的英国姑娘来到了英国伊斯特堡著名的风景区“海滨山头”，当时她正沿着一条小路边走边看书。由于书的内容太过吸引人，她一直全神贯注地盯着书本，根本没注意自己脚下

的路。不知不觉中，她已经走到了一个百尺悬崖的边缘，可她依然没有发觉，结果一脚踩空，直直地掉进了高达200英尺（约61米）的深渊之中。幸好半山腰有一块突出的平面，这位姑娘掉落在了平面上。虽然性命保住了，不过她的手腕摔断了，脊椎也受了重伤。

这是一个非常典型的事例，有的父母可能觉得，这样的事情真是太少见了，毕竟没有几个人会因为走路看书而掉落悬崖，可我们不得不承认的是：走路看书的确是危险的，而且没有一点好处。我们要告诫孩子，无论在哪里行走，都不能边走边看书。

总之，孩子应该明白，走路看书时，眼睛要在看书本与看路之间进行调节，时间长了眼睛也会累，这就更增加了危险性，因此一定要改掉这个坏习惯。

走路看书是一些孩子的毛病，可能他高估了自己的能力，认为自己一边走一边看没问题。但我们要明白告诉他，边走路边看书对眼睛的损伤是极大的，而且还可能给他带来身体上的伤害。我们要让孩子养成正确的看书习惯。



## 65 把书收起来！——孩子坐车时，也不能让他看书

现今，各种各样的儿童读物大量地涌入市场，我们为了满足孩子的需要，经常会带着他去购买大量的图书。而看到自己喜欢的书时，孩子是兴奋的，他会迫不及待地翻看书，想要一口气将所有内容都读完，甚至等不及回家，在回程的车上就看起来。我们有时可能还会觉得孩子这样爱看书是他热爱学习的表现，体现了他的好学精神，可事



实上，这已经为孩子的视力下降埋下了隐患。

可能在孩子看来，飞速行驶的车上，用最舒服的姿势坐着，手里抱着一本书，聚精会神地看，这似乎是个很不错的打发车上时间的方法。但我们却应该保持一个清醒的头脑，这种表面看上去很舒服的画面，其实却暗藏危险，如果经常在坐车时看书，孩子的视力一定会受到影响。

因此，为了孩子的视力着想，我们一定要及时让他“将书收起来”，他应该在回到家后，在明亮的房间里坐下来，慢慢欣赏。

#### ☆ 我们自己不要坐车看书

我们可能多半都有这样的习惯：如果要坐长途车或者坐火车出门，通常会带上一本杂志，以打发车上的无聊时光。但如果我们在孩子面前依然“保持”着这样的习惯的话，我们无疑就是在给孩子做坏榜样。

因此，我们自己在坐车的时候就不要看书，尤其是在带着孩子一起坐车时。这样，当我们再教育孩子要懂得保护视力时，孩子就不会因为我们的言行不一而不听劝告了。我们可以和孩子一起欣赏车窗外的景色，就看到的不同事物给孩子讲解一些小知识；也可以在不打扰他人的情况下与他一起聊天；等等。

#### ☆ 纠正孩子错误的认知

有的孩子认为，坐车很枯燥，车窗外的景色并不很吸引人，还不如看看书。而在有的父母看来，现在孩子学习压力那么大，坐车看学习的书的话，多少还能够记住一些知识，将这些闲散时间利用起来，不也是个很好的学习方法吗？

这样的想法是错误的。首先，我们的孩子才不过是一年级的小学生，没必要给他如此大的学习压力；其次，孩子的身体健康才是最重要的。而且，我们也要意识到，车上根本就不具备学习的条件与环境，因此坐车的时候就不要让孩子再看书了。如果孩子实在想看，我们可以和他一起玩“看谁等的时间长”的游戏，以此来引导孩子学会

等待。同时，我们还要提醒孩子，学习就要认真学，只要在有限的时间里将该学的知识学会了，这样的学习就是有效果的。这也是为了防止他在未来的日子里形成“车上学习”的坏习惯。

另外，我们还要告诫孩子，如果在车上全神贯注地看书，还有可能让小偷有可乘之机。而且，车行不稳，假如站在车里看书，每当刹车时，他就有可能因为站立不稳而发生危险。

#### ☆ 告诉孩子为什么坐车看书会影响视力

我们要将坐车看书给眼睛带来的危害如实告诉孩子，让他明白：坐车的时候，车是动的，车身的晃动会让我们的身体也跟着晃动。而且，车行驶的过程中，由于沿途经过的路线不同，光线也会时明时暗，我们如果此时看书，眼睛就必须不停地进行调节以帮助我们在不同的光线环境之下看清文字，这样一来，眼睛很容易就会感到疲劳。如果长此以往，还可能出现头晕、头痛的症状。

孩子可能会认为坐车是一个相对安全的环境，因此坐在车里看书也是安全的。我们需要帮他扭转这种浅显而错误的认知。他必须明白，坐车看书是对视力有损伤的一种行为，他必须防范或者纠正这一错误行为。



## 66 别躺着看书！ ——孩子躺着看书，会影响视力

对于一年级的孩子来说，他的专注力、耐力都还有待提高，如果让他端正地坐着看书，时间长了，他很容易就会感觉疲劳。但手中书的内容却充满了吸引力，让他不想放手。于是，有的孩子就会变换看书的姿势，甚至变成躺着看书。虽然这样的姿势是舒服了，但实际

上，躺着看书对孩子的视力却是有百害而无一利的。

6岁的洋洋喜欢看书，无论是漫画书还是带拼音的故事书，他都爱不释手。每天睡前，他都习惯躺在床上拿本书看，而且非要看完才睡。看书的时候，洋洋总是仰躺着，书举在脸前面。如果手举累了，他就在床上翻来覆去地换姿势。而且，有时候洋洋看书时只开一盏小台灯，灯光并不亮。

妈妈对他这样的看书方式感到很担心，劝他说：“洋洋啊，我们不要躺着看书好不好？”但洋洋的眼睛却“粘”在书上根本没离开，他还说：“妈妈您别管，我每天就看这一会儿。”妈妈担心洋洋的视力，可又不想打扰他看书，一时间妈妈犯了难……

像洋洋妈妈这样的担忧，可能我们也有过。孩子爱看书是件好事，但他不正确的看书方式却又让我们不禁为他担心。毕竟现在孩子才上一年级，如果没有良好的阅读习惯，他的视力一定会受到影响。因此，我们该提醒孩子重视起自己的视力问题，尽早改掉这种不正确的看书方式。

#### ☆ 告诉孩子为什么不能躺着看书

六七岁的孩子可能并不了解我们为什么不让他躺着看书，他甚至认为只要自己舒服就好了，我们一定要及时将躺着看书的危害原原本本地告诉他。

躺着看书时，举着书的手是不稳定的，书本的放置也不正，因此眼睛和书很难保持合适的距离，这使得眼睛的晶状体必须不断地进行调节，时间长了眼睛会感到非常疲劳。而且，躺着的姿势是不平稳的，这时两只眼睛的眼球并没有在同一水平线上，要么上下偏斜，要么左右偏斜，通俗些说就是两只眼睛无法同时看清楚书上的内容，这样两眼所承受的负担便有轻有重。如果经常躺着看书，眼轴就会发生明显的不良变化，还可能会出现只使用一只眼睛看书的情况，这样很容易造成斜视。

另外，躺着的姿势很难使眼睛与书本保持30厘米以上的距离，眼睛承受的负担会非常重。如果不尽早改掉这个坏习惯，就会影响其视力或者使眼睛出现其他异常。

#### ☆ 及时督促与提醒孩子

一年级的孩子没有长性，可能第一次我们提醒他时他从躺着变成了坐着，但没多久就又开始躺着看书了。不仅如此，有的父母可能也会有这样的懒惰心理，比如自己正忙的时候，或者看孩子实在学习累了的时候，我们的内心可能也就放松了。

事关孩子的视力健康，我们千万不能掉以轻心。每当看到孩子抱着书躺下时，我们一定要及时制止，告诉他要么就好好地去桌子前面坐着认真地看书，要么就放下书好好休息。我们不能嫌麻烦，同时我们也要纠正自己之前养成的坏习惯，不要随便往沙发或床上一躺抄起一本书就看，否则就是在给孩子树立一个坏榜样。

孩子想要看书原本是件好事，但是我们不能让他因为错误的看书姿势而使好事变成坏事。因此，我们该从孩子一年级时就开始重视起这个问题来，要时刻提醒他不要躺着、趴着看书，要保持一个正确的看书姿势。



## 67 眼保健操时间到了！ ——教孩子认真做眼睛保健操

眼保健操是根据我国医学的推拿、经络理论，结合医疗体育，综合编成的一套保护眼睛的按摩方法。它通过对眼部周围穴位的按摩，使眼内的气血通畅，使其神经营养得以改善，以此来达到消除睫状肌紧张或痉挛的目的，并消除眼睛疲劳，从而保护或提高视力。

现在，我们周围的“小眼镜”越来越多了，甚至有许多刚上一年级的孩子都戴上了厚重的镜片，这样一种看上去很残酷的现实使我们不得不开始为孩子的视力担忧。

为了保护孩子的视力，学校会教孩子做眼保健操，并在课间时让孩子跟着音乐做。但是，现在很多学校对眼保健操的态度流于形式，甚至连老师自己都不知道该如何正确做操，又何谈指导孩子呢？同时，我们很多父母也对这个保健操并不重视，有人仅仅只是听说过，却并不会做；有的人知道怎么做，可在他们的眼中，孩子的学习成绩远比这重要得多，即便孩子只是一年级的小学生。

眼保健操在一定程度上可以防治近视，同时也是保护孩子视力的好方法。我们不能小瞧这简单的几个按摩手法，一定要重视起它对眼睛的重要作用。

#### ☆ 将眼保健操的正确步骤教给孩子

虽然孩子进小学以后，学校老师可能会教他做眼保健操，不过我们也不要将这个责任完全推给学校。在孩子刚进小学时，我们就要及时将眼保健操的正确步骤教给孩子。

市面上有许多眼保健操的示意图、做眼保健操的教学带，我们可以买回来，或者让孩子按照图上的做，或者手把手教孩子做，或者和孩子一起做，总之要让孩子熟记眼睛保健操的每一个手法和步骤。

#### ☆ 告诫孩子要重视眼保健操

一年级的孩子对一件事物的理解很简单，比如有的孩子认为睛保健操是眼睛不好的人做的，自己的眼睛很好所以就不用做。因此，他可能并不重视这几下简单的按摩，甚至认为“等我眼睛不好的时候再做好了”。正如我们前面所说，眼保健操可以缓解视疲劳，放松眼部肌肉、通经活络、改善眼部血液循环，因此对于防治近视具有一定的功效。我们要提醒孩子不要轻视它，最好每天都坚持做。

不过，这种重视也是相对的。毕竟眼保健操并不是治疗近视的良方，因此我们不能将所有的希望都寄托其上，如果孩子想要改善视

力，还必须注意用眼卫生，注意改善学习场所的照明环境，并适度调整自己的用眼时间，合理用眼。

#### ☆ 提醒孩子要持之以恒

虽然眼保健操只有很简单的几节，但有的孩子就是不愿意花费几分钟去做。也许新入学时还比较新鲜，但可能做几次就会厌烦了，之后就不愿意再做了，甚至还会找借口说“我的眼睛好着呢，我不要做”。

其实，通过这样的一件小事我们也可以培养孩子的恒心，我们要将做眼保健操的益处讲给孩子听，适当的时候与他一起做，我们的坚持将会给孩子做一个好榜样。我们要培养孩子逐渐养成做眼保健操的好习惯，使他重视自己的眼睛，并自觉地去保护自己的视力。

2008年眼保健操出了新版，其动作、手法都要优于老版，而且更具有趣味性，我们不妨给孩子准备好相关的挂图、音乐光盘，让他参照学习并逐渐养成做眼保健操的习惯，以保证他能拥有一双明亮健康的眼睛。



## 68 太暗了！ ——孩子学习的环境要明亮

随着我们的生活水平逐渐提高，现在很多孩子从小就拥有了自己的房间。可以说，孩子的生活、学习等一切活动都要在这个环境中进行。而为了能让孩子有一个好视力，我们该为他提供一个光线明亮的环境。

2007年6月12日，上海同济大学发布了一项课题研究结

果，这个结果严肃地指出，孩子们的视力之所以下降，与教室里昏暗的光线不无关系。比如，很多教室的黑板旁边都没有设置灯具，而孩子们在教室里绝大部分的时间都要看黑板，这就给他们的眼睛带来了极大的负担。

研究者曾经对百余位父母进行过问卷调查，几乎所有的父母都认为照明环境会对孩子的视力产生重要影响。有98%的父母认为，非常有必要开展对光线照明和孩子视力之间关系的研究工作，而有60%的父母则表明，自己的孩子视力状况非常不好。有一位陪同孩子接受检查的妈妈就说：“孩子回到家，经常抱怨教室里的阳光晃眼睛，要不就是说座位离窗户太远光线太暗……”

研究人员认为，当学生在教室里学习时，由于长时间集中精力，为了能适应教室里明暗不定的光线环境，他们的视觉器官会不断地进行调节，这使得他们的眼部肌肉过分紧张。因此，如果长期在不良的照明环境下学习，很容易就会导致视觉生理疾病的产生。

虽然这个课题研究的内容是关于教室照明和学生视力下降之间的关系的，不过我们的家庭与教室同样都属于孩子的学习环境。所以，教室照明的问题也该让我们联想起家庭中的照明问题。

根据相关资料统计，我国儿童近视人数的增长速度极快。有专家分析，导致孩子视力下降有几大因素，除了先天遗传，用眼卫生、饮食影响和住宅光线环境都可以诱发近视。由此可见，孩子学习环境的光线问题需要引起我们的足够重视。对我们家里这个刚上小学一年级的孩子，我们一定要从最开始就为他准备一个具备良好光线的学习环境，最大程度地保护好他的视力。

#### ☆ 合理安排孩子的卧室

在家中，孩子卧室位置的选择非常重要。如果有条件，要尽可能地将孩子的卧室安排在透过窗户能看见绿树的位置。



当孩子学习一段时间后，我们要提醒他看一看窗外的绿树，这是因为绿色波长较短，会在视网膜前成像，因此能促使眼部调节放松，使睫状肌松弛，从而减轻眼疲劳。而且，绿树还能调节孩子的心情，进而提高孩子的学习效率。

#### ☆ 巧妙布置孩子的学习空间

孩子的房间室内的整体亮度应该比我们成人的房间高，光线也要更柔和。因此，在布置孩子的房间时，我们可以以柔和的浅绿色色调为主，比如墙面、床单被罩、灯罩等，孩子视线范围内的物品，我们都可以采用浅绿的颜色。当然，这也不是绝对的，不是要求孩子用的东西必须都是这个颜色的，我们只要以此颜色为主就可以了。

同时，我们还要给孩子在书桌上放一盏明亮的台灯，要选择采用高频电子镇流器的台灯，因为这样的灯发出的光没有频闪，会从根本上减轻眼睛的疲劳程度，可以保护孩子的视力。

另外，我们可能大多都会给孩子选择护眼灯，而选择时我们要格外注意看看台灯的外包装，看它有没有表示通过国家电器产品安全强制认证的3C标志，看看它的说明书与产品合格证书。因为现在市面上的护眼灯产品并没有统一的国家标准，因此一些杂牌灯可能存在使用劣质元器件、设计不合理等问题，这样不但不会保护孩子的眼睛，反而可能会损害他的视力。

#### ☆ 在孩子学习时，给他提供一个明亮的环境

虽然我们给孩子准备好了这样多的硬件设施，但是，当孩子学习时，还需要我们为他“创造”一个明亮的环境。

对于孩子书桌上的台灯和护眼灯，最好摆放在他座位的左前方，离他的眼睛要有一定的距离，亮度以他感觉眼睛刚好舒服为宜。尤其是护眼灯绝对不能离孩子的头部太近，因为它的高频闪会产生辐射，离头太近的话，时间长了会导致孩子头发晕、眼发胀。

在孩子看书学习时，不能只开桌子上的台灯而没有辅助照明，否则晚上的时候，他的眼睛为了适应忽明忽暗的变化，必须频繁调节，



很容易产生视觉疲劳，眼睛会感到酸涩疲惫，所以一定要给孩子开启一盏辅助灯。

一般来说，孩子卧室面积在15~18平方米的，用60~80瓦的灯泡；30~40平方米的，则使用100~150瓦的灯泡。只是要注意的一点是，辅助灯距离桌面的距离最好不要少于50厘米。

另外，现在很多孩子的书桌上都会摆放一台电脑，孩子有时候需要在电脑上查找资料。我们也要为孩子设置好电脑屏幕的亮度。曾经有研究表明，将屏幕色调定为85，饱和度定为90，亮度定为205，是比较适合孩子眼睛的。

关于孩子学习环境的光线问题，我们需要考虑的问题有许多，它是造成孩子视力下降的几大因素之一，因此我们对这个问题一定要引起足够的重视，要尽量给孩子提供一个良好的后天视觉环境。



## 69 桌子不够高！ ——给孩子配备适合他的桌椅

桌椅是和孩子学习关系最密切的物品之一，有的父母可能认为，给孩子提供质量好的桌椅就可以了，其实仅考虑这一点还远远不够，我们还要考虑桌椅是不是适合孩子的身高，在他学习时这样的桌椅不会让他的身体尤其是眼睛感到劳累。

我国《学校课桌椅功能尺寸》和《学校课桌椅卫生标准》的主要起草人之一唐锡麟教授曾经强调：“课桌椅的尺寸，就如同量体裁衣，必须‘以人为本’，符合人体功能。”而且，国内外大量科研资料也证明，孩子使用不合适的桌椅，与其脊柱弯曲异常和近视有密切关系。

1988年，卫生部就曾经发布《学校课桌椅卫生标准》，确定了9类不同身高的学生所使用的桌椅的高度标准。2003年，国家质检总局又颁布实施了《学校课桌椅功能尺寸》国家标准，其中根据不同的身高确定了10类桌椅的高度标准，不同身高的使用者配备不同的型号。

虽然这些标准都是为学校的课桌椅所设定的，但我们在家庭中也一样要遵循这样的标准。否则，孩子在学校里使用的是标准高度的桌椅，但回到家却使用非标准的桌椅，这对他的视力和身体健康也会产生不良影响。

我们的孩子刚上一年级，他的身体发展空间很大，所以我们为他准备的课桌一定要跟着他的身高一起“长高”，让他在合适的桌椅上为自己的未来努力奋斗。

#### ☆ 认真了解桌椅高度标准

国家颁布了《学校课桌椅功能尺寸》国家标准，里面规定了学生和学龄前儿童使用的各种课桌椅的大小型号、功能尺寸、分配使用以及其他卫生要求。认真了解这个标准，将有助于我们为孩子准备更合适的桌椅。我们可以通过上网查询等方式，了解具体的数据标准，然后再根据自己孩子的身高来为他选择最合适的桌椅。同时，在孩子不断长大的过程中，我们也要参考这个标准对他的桌椅进行调整。

#### ☆ 根据孩子的身高不断调整桌椅高度

在孩子即将上小学一年级时，我们在家里都会给他准备好学习用的桌椅。不过，有的父母会在最开始给孩子准备一个合适的桌椅，但之后便不再更换了，他们认为“孩子学习成绩好才是最重要的”；还有的父母考虑得比较“长远”，提前“预知”孩子一定会长高，因此在一开始就给孩子准备了高桌椅，这样以后就不用再换了。可是，孩子坐在椅子上甚至连将胳膊放在桌子上都很困难。很明显，这两种做法都是不可取的，因为孩子成长过程中身高总是在变化的，所以他学习用的桌椅也应该随着他的身高而变化。

曾经有专家指出，如果不随着孩子身高的增长调整课桌椅的高

度，“高个矮桌”或者“矮个高桌”都会让孩子坐姿不正确，用这样的坐姿看书学习，会影响眼睛与书本之间的距离，无论过近还是过远都势必会影响孩子的视力发展。不仅如此，不合适的桌椅高度还会导致孩子驼背或脊柱弯曲，影响他的正常身体发育。

#### ☆ 要选择质量好的桌椅

一套好的桌椅，不仅要能根据孩子的身高调整高度，还要有良好的质量。桌面破裂、凹凸不平，椅子摇晃、铁钉外冒等现象，都会影响桌椅的使用。而且，一年级的孩子对什么都好奇，使用这样的桌椅，他可能会去“研究”桌面上的小洞、玩弄椅子上冒出来的钉子，甚至会坐在摇晃的椅子上晃来晃去，这不仅影响他的学习，更会对他的人身安全造成威胁。

因此，我们应该尽量给孩子提供质量良好的桌椅。当然了，有的家庭经济条件有限，可能并不能给孩子提供高质量的桌椅，但最起码要给孩子准备一套结实、耐用的桌椅，桌面要平整，桌体和椅子都要平稳，保证孩子坐在上面既安稳又舒适。

一年级的孩子正处于生长发育的阶段，只有高度合适的桌椅才能让他安心读书学习，同时又能保证他的视力。而且，使用高度合适的桌椅，孩子学习起来注意力会更加集中，效率自然也会更高。



## 70 该休息一下了！ ——学习应劳逸结合，注意向远处眺望

虽然孩子才上小学一年级，但也许是因为我们盼子成才心切，总希望孩子学得再多一些，因此很多孩子的学习压力都非常大。不过，

假如孩子一直处于学习状态而不休息，那么他的眼睛就会因为长时间盯着书本而感到疲劳，长此以往，他的视力定会受到影响。所以，我们关心孩子学习的同时，更要关心他的身体健康，关心他的视力健康。

我们应该提醒孩子学习要注意劳逸结合，学习一段时间之后，就要适当地休息一下，让身心放松，更重要的是要让一直处于工作状态的眼睛好好放松一下。

#### ☆ 帮孩子合理安排学习与休息的时间

这里我们所说的“合理”，除了要让孩子合理利用学习时间外，更要让孩子有一个合理的休息时间。一年级的孩子精力有限，心智也还不成熟，因此学习的时间不会太长，保持注意力的平均时间也就是15~20分钟。因此，大约半小时左右，我们就要提醒他休息一下，让他站起来活动一下筋骨，喝喝水，吃几片水果。

当然了，这个时间并不是绝对的，假如这段时间里孩子手中还有题没做完，或者还有课文没有读完，那么我们就没必要非让他停下来，可以等他做完手头的事情。否则，我们强硬地要求他休息，可能还会引起他的反感。

#### ☆ 让孩子休息时尽量远眺

有的孩子一说休息，就直接把书本一推，然后要么开始玩电脑游戏，要么开始看漫画书、杂志。尽管才上一年级，可很多孩子的表现却并没有六七岁孩子该有的那种“活跃”，他们的这种休息只不过是让一直呈思考状态的大脑得到了休息，眼睛却依然在“不知疲倦”地工作。

因此，孩子休息的时候，我们要让他离开书桌，站在窗户旁边或者阳台上尽量向远处眺望。视线的这种远近转换对于缓解眼部疲劳、保护视力来说，可以算是最简单也是最方便的方法了。

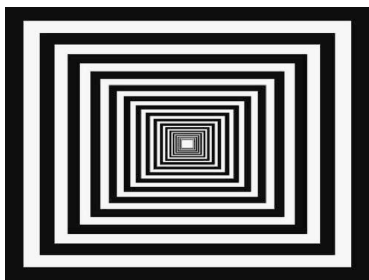
而之所以要这样做，是因为看近物时，眼睛的睫状体收缩，晶状体曲度增加；而看远物时，睫状体呈放松状态，晶状体曲度也会减小。因此，如果长久看近物，睫状肌和晶状体就会长时间保持紧张状态，久而久之眼睛就会感觉非常累。而适当地远眺几分钟，就可以调

节晶状体的伸缩状态，减缓眼部疲劳。

与此同时，我们也可以给孩子放一放音乐，和他聊一聊天，或者做做游戏，让他的整个身心得到很好的休息。

#### ☆ 让孩子尝试观看一下远眺图

下图是一张“视力保健远眺图”，其利用了心理学空间知觉原理，在二维空间的平面上显示出一种三维空间的向远衍生的立体图形。近视和视力良好的人长时间近距离用眼所引起的视力疲劳，可以通过观看远眺图来获得一定的缓解。



使用此图时，孩子的眼睛要平视中心点，然后想象中心向着远处无限延伸。在每天休息的时候看上几分钟，与眼保健操配合使用，不仅能帮助孩子放松眼睛，对提高视力也有一定的功效。

我们提倡学习要劳逸结合，从一年级开始，孩子就应该学会在学习间隙正确地休息。适当地让孩子远眺，看看外面的蓝天绿树，看看外面的人群花草，这样才能使他的眼睛得到彻底放松，而他的大脑同时也就放松了。



## 71 做做按摩！ ——用按摩的方式缓解眼睛的疲劳

前面我们说，每天都要坚持做眼保健操，这是通过按摩眼睛周围穴位使眼睛放松的一种方式。而其他的一些按摩方式也可以帮助孩子

缓解眼部疲劳。

一年级的孩子可能对玩更感兴趣，因此他的眼睛就会经常处于“工作”之中——看图画书、看动画片、看电脑小游戏等。但是，我们却要替他想到，他的眼睛也需要休息。我们可以通过按摩来使他的眼部压力得到缓解，使其眼周的肌肉组织也得到适当的休息。我们和孩子可以一起学习一些按摩手法，或者帮孩子进行按摩，或者让孩子自己按摩，以此来缓解眼睛的疲劳。

下面，我们就来了解一些按摩的小方法。

#### ☆ 常用按摩方法

这个方法是需要我们帮助孩子完成的。在按摩之前，我们先要双手放于膝盖之上静坐2~3分钟，以平心静气。接着，分别按揉孩子两侧眉头凹陷中的攒竹穴100次；按揉两侧眉毛中点处的鱼腰穴100次；按揉眉梢处的丝竹空穴100次；食指放置于睛明穴上，相对用力挤捏，以局部产生酸胀感为宜；按摩太阳穴100次；点揉四白穴100次；轮刮眼眶自上而下为一圈，共100次；两手上举，用中指点按风池穴50次；推揉颈部正中及颈椎两旁的肌肉，自上而下5~10遍；让孩子低头自左向后再向右再向前转动头部，反复8次，双肩关节分别向前后耸动各8次。

当然，这种按摩要是完整做下来可能时间会比较长，对于六七岁的孩子来说，他也许坚持不了这么长的时间。因此，我们可以根据孩子的情绪、时间安排等因素，选择性地进行其中几个穴位的按摩。为了提高孩子的按摩兴趣，我们也可以请他来为我们进行按摩，这样会使他慢慢记住这些按摩步骤，以后他就可以自己给自己按摩了。

#### ☆ 指压、按摩眼周

闭上眼睛，从眼睛上方开始，用手指从眼角向眼尾处慢慢进行按摩，之后用两手的大拇指的指腹分别按摩两边的太阳穴。接着，再将中指放在眼尾位置，朝外侧轻轻地提拉、按摩。然后，手指再从眼尾经眼下方向眼角方向移动，边移动边慢慢按摩。最后，再用食指和中指或者中指和无名指的指腹轻轻按压眼睑。

## ☆ 按摩脸颊及眉头

闭上眼睛，在眉头上方附近，用中指和无名指以画圆圈的方式略微用力进行按摩。接着，在颧骨上方也以画圆圈的方式进行按摩。这两个步骤加起来一共约按3分钟即可。

按摩眼睛的方法有很多，我们熟知的眼保健操也是按摩的一种。我们可以根据孩子的性格特点以及我们自己的时间等因素，选择合适的按摩方法，帮孩子缓解眼部疲劳。当然，我们还要提醒孩子合理用眼，从根本上减少他视力下降的概率。



# 72 眼球运动

## ——用眼球运动游戏提升眼睛的活力

孩子在学校里有课间操，而且每周都安排体育课，这是为了让孩子的身体运动起来，既锻炼身体，又增强活力。同样道理，孩子的眼球也需要活力。尤其是一年级的孩子，他的眼睛还处于发育之中，现在的锻炼也是对他视力的一种保护。鉴于此，我们可以教孩子几种眼球运动。

一年级的孩子喜欢做游戏，所以我们可以将这些眼球运动编成有意思的小游戏，再配上音乐，或者让孩子自己做，或者我们陪他一起做，让他在游戏中既提升眼睛的活力，又感受到游戏的乐趣。

## ☆ 将晶体操教给孩子

晶体操是一种让晶状体得到充分伸展、使眼睛缓解疲劳的眼球运动。而且，这种运动也获得了很多眼科专家的认可。



我们可以为孩子选择一处有草地绿树的地方，让孩子的眼睛保持自然状态，不要眯眼、眨眼。如果孩子戴眼镜，则先让他摘下来。然后，嘱咐孩子尽量集中精力，全神贯注向大概5~10米远的地方看，并尽量看清楚远处花草或树叶的轮廓。假如孩子已经近视，看不到那么远，我们也可以选择一处较近的距离。25秒之后，让孩子将左手手掌放在眼前30厘米左右的位置，让他仔细去看自己的掌纹5秒钟，然后让他放下手，再去看远方的花草或者树叶，依旧是25秒之后，让他举起右手手掌看右手的掌纹。

反复进行20次左右，时间大概是10分钟。一般假性近视或者低度近视的孩子一天可以做3~5次；视力下降过快或者真性近视、近视度数过高的孩子，可适当增加训练次数和时间，每天大约做1~2个小时。

#### ☆ 教孩子学会“眼睛体操”

孩子眼睛疲劳的时候，除了让他远眺、看看绿树、做做眼保健操之外，我们还可以教孩子学会一种“眼睛体操”，这可以使他眼睛的疲劳状态得到缓解。步骤如下：

先让孩子闭上双眼2~3秒钟，然后再尽量睁大眼睛，保持2~3秒钟，接着眼球再向左移动，停留约2~3秒，然后向右移动，停留2~3秒，向上看2~3秒，再向下看2~3秒。

以上的步骤全部做完后，过3分钟再重新做一次。

#### ☆ 嘱咐孩子经常让眼球做运动

一年级的孩子正是接触新鲜事物的时候，因此他看什么都新鲜，他的眼睛也就一直都处于工作状态。我们要告诉他，眼睛看东西看久了是会累的，适当地让它“运动”一下，能缓解它的疲劳。也就是说，孩子应该经常让眼球做做运动。

我们可以让孩子坐在床上或者椅子上，然后嘱咐他双眼先向左转3圈，平视前方一段时间后，再向右转3圈，接着再平视前方一段时间。这种转动眼球的运动，孩子可以每天早晚各进行一次，并长久坚持下去。



还有一种方法与此类似：让孩子选择一个安静的场所，坐着站着都可以，全身放松，睁开双眼，保持头部、颈部不动，只转动眼球。眼睛先是凝视正下方，然后缓慢向左转，接着向上转、向右转，最后回到下方，如此顺时针转9圈；然后眼球再由正下方缓慢向右、向上转，再回到下方，如此逆时针方向转9圈。如此反复，顺时针、逆时针都做完算一组，一共做4组。要注意的是，每次转的时候，眼球都要尽可能地转到极限，这样可以锻炼眼肌，使眼睛变得灵活自如、炯炯有神。

仔细看看这些“眼球运动”，大部分都是让眼球转动，或者远近交替去看物体。这些运动都非常简单，孩子很容易学会。我们只要注意适当增加运动的趣味性就好了，我们可以运用比赛、奖励等小方法激起孩子的兴趣，使之养成让眼球做运动的好习惯。



201

第八章  
Chapter 8

在一年级，务必保护好孩子的视力

## 73 色彩游戏

### ——用色彩游戏促进孩子的色觉发展

人的感知觉包括视觉、听觉、味觉、嗅觉、触觉以及对空间和时间的知觉。在这些感知觉中，占主导地位的是视觉。曾经有研究表明，人从环境中获得的信息，有80%是通过视觉传递给大脑的，而对色彩的感知，也就是色觉，又是视觉活动中最重要的一部分。

有心理学家通过实验发现，那些色彩感觉敏锐的孩子，对色彩的辨认能力也比较强。而色觉的良好发展，会使孩子的性格变得热情开朗。

孩子在1岁左右就能够辨认红色了，之后他认识的色彩会越来越多，到5岁时就可以区分各种色彩了。因此，从时间来看，六七岁的孩

子正处于色觉发展的关键时期。也就是说，在孩子上小学一年级时，我们要有意识地培养他的色觉。

### ☆ 鼓励孩子在周围环境中寻找和认识色彩

爸爸每个周末都会带6岁的小琴出去“玩”。当然了，这个玩可不是普通意义上的单纯地去游乐场，也不是简单地做游戏。爸爸会带着小琴走进大自然，让她寻找各种颜色，并教她认识各种颜色；还会带她在家附近的街道上“搜寻”，让她指出自己喜欢的色彩。

这种“玩”的经历让小琴对色彩非常敏感，在学校上图画课时，她的画作总是能让老师感到眼前一亮。

我们生活在一个有着丰富色彩的世界里，因此孩子周围的环境就是我们教他辨认色彩的最好场所。而且，一年级的孩子正处于活泼好动的年龄，我们经常带他在熟悉或不熟悉的环境中寻找色彩，会让他感到无穷的乐趣。

我们可以参考小琴爸爸的做法，带孩子走出家门，看看大自然中、街道上、商场里的万物的色彩。当然，在家里我们也同样可以进行这样的活动，比如让孩子寻找衣服上不同的颜色；看电视时，让孩子辨认某个画面中有哪几种色彩；等等。

### ☆ 与孩子一起玩涂色游戏

认识色彩之后，我们就要教孩子学会运用色彩。此时，我们可以和孩子一起玩涂色游戏。为孩子准备一些黑白图案，然后让他随意为图案上色。六七岁的孩子大多都有自己喜欢的动画角色，我们可以根据他的喜好，为他多准备一些动画角色的黑白图，然后任由他发挥想象，为他喜欢的角色涂上他喜欢的颜色。

有时候，我们还可以多为他准备几张一模一样的图案，然后和他进行比赛，比如看谁用的颜色多，看谁涂的色彩好看，等等。也可以让他自己为同样的图案涂上各种不同的颜色。通过这样的涂色游戏，

可培养孩子对色彩的敏锐感觉。

在这个过程中，孩子可能会涂一个蓝色的太阳或者一片粉色的叶子出来，这不过是孩子的观察能力还不够而已，我们不能因此就强迫他必须画出红色的太阳或者绿色的叶子，只要多带他观察，顺其自然就好，一段时间之后，他自然会自己纠正之前的颜色选择。

#### ☆ 陪孩子欣赏美丽的画作

很多绘画大师的绘画作品在色彩的运用上都有独到之处，很多画作的色彩搭配都能给人带来美的感受。我们可以为孩子选择一些色彩鲜明而又贴近他生活的画，在他欣赏的同时，让他发表一下自己的看法，讲一讲对这些画的感受，我们也可以在在一旁给予指导，帮助他对画作、对色彩有更深刻的理解。

对于画的种类，我们没必要拘泥于一种，水墨画、油画、写意、工笔，甚至是脸谱、剪纸等作品，只要有颜色的，我们都可以拿来让孩子欣赏。一年级孩子各方面的认知并不完全，因此我们给他看的画也不要太抽象复杂，最好有一些他熟悉的事物，以便于他辨认和理解。

#### ☆ 鼓励孩子进行临摹写生

六七岁孩子的模仿能力很强，所以我们可以鼓励他对一些名画进行临摹，在临摹过程中他可以通过模仿色彩的搭配来学习如何更好地运用色彩。当孩子临摹一段时间之后，我们可鼓励他自己画出图画来，他可以选择他想用的色彩，画出他认为漂亮的画作。通过不断的练习，培养孩子的色彩感。

色觉的培养对孩子很重要，因为这也许会直接影响到他对世界的认识。一年级的孩子对一切都好奇，我们可以抓住他的这种心理，尽早培养他对色彩的感觉，使他对颜色有一个正常健康的认知。



## 74 我看不清了！ ——孩子已经近视了，怎么办？

尽管我们千般叮咛，万般防范，但是孩子依然可能因为用眼不卫生或者不良习惯纠正不及时等原因而真的成为了小近视眼。许多才上一年级的孩子，已经不得不戴上了小眼镜。

甜甜刚上小学一年级，上课时总是感觉看不清楚黑板上老师写的字。后来，妈妈带她去医院检查，医生诊断说是“真性近视”，并建议甜甜佩戴眼镜。

但妈妈却害怕6岁的甜甜现在戴上眼镜，将来有可能会摘不下来，因此她不愿意让甜甜戴眼镜；可如果不这样做，妈妈又怕甜甜的视力会下降得更加厉害。一时间，妈妈陷入了矛盾之中。

看到孩子近视了，我们的心急如焚在情理之中。但是，我们也要理智看待这样的一个事实，像甜甜妈妈这样“进退两难”的做法是不可取的。如果孩子近视了，我们一定要尽快采取正确的治疗措施。

### ☆ 多观察、多沟通，尽早发现孩子的近视

一年级的孩子还处于一个懵懂的时期，他对很多现象都不理解，因此他可能对自己身体的某些表现也不会及时、如实地向我们反映。所以，我们首先要多观察，当发现他看东西喜欢眯着眼睛或者要离物体很近才能看清时，我们就要对此引起注意了。同时，我们也一定要多和他沟通，问一问他在学校里的情况。如果经常听见他诉说看不清楚黑板上的字时，我们就要及时带他去医院进行检查。

### ☆ 要带孩子去正规医院检查

眼睛问题是个大问题，我们轻视不得，也马虎不得，一定要带孩子去正规大医院做全面的检查，不能随便在小诊所或者一些眼镜店检

查。因为医院会根据孩子的具体情况而进行严谨、科学的检查，并会给出一个较为正规的处理方案；而一些小诊所或者眼镜店可能会单纯地为了利益而并不好好进行检查，而且他们也没有医院里的那些大型正规的检验设备，检验结果也不一定准确。

刚7岁的小迎近视了，妈妈带他到家门口的眼镜店配了一副眼镜。从戴上眼镜开始，小迎就一直说头疼、头晕、眼胀，还有一种想吐的感觉。可眼镜店的人说，刚戴上眼镜都有这种反应，过一段时间就好了。

一天，小迎下楼时，由于一直头晕，一脚踩空摔到了楼梯下，手也被地面擦破了。妈妈觉得事情不对，于是连忙带小迎去了正规医院。经过医生检查，发现小迎在眼镜店里配的眼镜度数与他的视力严重不符，竟然整整高出100度！难怪小迎会出现那么多不适症状。妈妈直呼上当，赶紧请医生给小迎配了一副合适的眼镜。

在非正规场所对孩子进行视力检查，就有可能会出现小迎这样的情况。如果孩子佩戴与自己视力不相符的眼镜，不但起不到矫正视力的作用，还有可能会使他的视力下降更快。

而在正规的医院，我们可以对孩子的眼睛进行全面检查，除了检查近视，还能观察他是不是有其他眼部疾病。另外，正规医院的医生也能给予我们比较科学的用眼指导，这将有助于孩子近视的治疗。

#### ☆ 运用科学、正规的方法对孩子进行治疗

孩子的近视问题让我们做父母的很心急，我们都想让孩子近视能够被“治愈”。可事实是，如果孩子是假性近视，那么经过一段时间的调整和治疗，他的视力能恢复到正常；而一旦孩子是真性近视，那么我们能做的除了给他配一副合适的矫正眼镜外，只能是帮助他学会科学用眼，争取让视力不再下降。也就是说，真性近视是无法治愈的，各种治疗手段只不过是矫正视力而已。

无论孩子是怎样的一种近视情况，我们都应该运用科学、正规的

方法来对其进行治疗。要遵从医生的医嘱，并采取科学有效的治疗方式，千万不要听信任何广告的不实宣传，更不要有病乱投医。

对于假性近视的孩子，我们要督促他按照科学的方法进行调节治疗，使之学会正确用眼；而对于已经开始戴眼镜的真性近视的孩子，我们最好经常带他去医院进行检查，及时更换镜片。

另外，有的父母可能想给孩子进行激光手术以治疗近视，这样的方法也是不可取的。因为我们的孩子才不过六七岁，他的各个器官发育还不成熟，因此手术的效果会非常不稳定，也许当时视力恢复了，但随着年龄的增长，可能还会复发甚至近视度数更深。一般来说，这样的手术必须在孩子18岁以后才能做，我们千万不要因为一时心急而给孩子带来终生的遗憾。

#### ☆ 及时对孩子进行开导

一年级孩子的自我认知已经很强了，如果此时他的鼻梁上多了一副小眼镜，他可能会因为自己的“与众不同”而感到羞愧，或者产生自卑心理。

欢欢刚上一年级就戴上了小眼镜，而全班只有他一个人戴眼镜，他觉得自己是个另类。很长一段时间，欢欢总是闷闷不乐，也不愿意在同学们面前戴眼镜。可这样一来，他就因为看不清老师写在黑板上的内容而没记住，这使得他对学习也失去了信心。

妈妈发现了欢欢的异常举动，仔细询问之下才了解了详情。妈妈对欢欢说：“戴了小眼镜的欢欢，看上去就像个小学者。戴上眼镜我们就能看清楚所有东西了，这不是很好吗？你看妈妈不是也戴眼镜吗？妈妈可没觉得这个东西不好哦。相反，我还觉得这是个很漂亮的装饰品呢！我们没必要觉得不好意思。”

在妈妈的劝导之下，欢欢慢慢地接受了自己的眼镜。而一段时间之后，班上的同学也看惯了戴着眼镜的欢欢，再也

没人因为他戴着眼镜而感到惊奇了。

面对孩子的“眼镜心结”，欢欢的妈妈给我们做了个好榜样。及时帮孩子解开心结，让他坦然接受近视的事实，也有助于他放松心情，从而使他更好地配合治疗。当然，我们在劝导孩子时要注意言语用词，不能因为他之前的不合理用眼而批评他，否则他可能会更加讨厌眼镜；也不能为了安慰孩子就说近视是件“好事”，否则孩子可能会对近视产生误解，这些都不利于近视的治疗。

近视的确是让我们感到棘手的问题，但我们也要正视它。虽然孩子才一年级就戴上了眼镜，但我们这样做也是为了防止他的视力继续下降。





一年級，开启孩子的一生



## 第九章

# 在一年级，要纠正孩子的几个毛病



一年级的孩子刚脱离幼儿园的“自由状态”，进入小学后，很多规矩、很多纪律需要他慢慢去适应。而在这个过程中，他也许会出现一些小毛病，如果我们没有及时帮他纠正，他的小毛病在未来可能就会变成大毛病，使他的成长受到不良影响。

## 75 我要喝水！我饿了！ ——孩子学习坐不住“3分钟”怎么办？

六七岁的孩子刚从幼儿园“毕业”，他的内心还处于一种自由的状态。因此，当他进入小学之后，他的心可能还没收回来。于是，我们就会发现孩子经常有类似这样的表现：要他学习时，他的椅子上就像长了钉子，坐下几分钟不到，不是要喝水就是要吃东西，要不就是找借口在屋子里跑来跑去，没有安静的时候。

一位爸爸就很头疼地诉“苦”道：

我儿子6岁就上小学一年级了，自从他上了小学，老师就经常向我们反映，说他上课不听讲、坐不住，不记老师留的作业，也经常完不成作业。

我一开始觉得没什么，认为孩子就是年纪小淘气而已。可后来我仔细一观察，发现他的“坐不住”已经影响了他的学习。他的注意力一点儿也不集中，写作业时每写完一个字，要不抠抠手，要不就玩会儿笔，要不就跑出去喝水吃水果。而且，做事经常丢三落四，每次检查他的作业，总能发现他有忘记写的生字。

其实儿子并不笨，可为什么他学习起来就这么让人头疼呢？有什么好办法能让他坐得住、学得进去呢？

很多父母可能都有这位爸爸这样的烦恼，家有这样一个“坐不住”的孩子，他的学习的确让我们感到头疼。不过，面对孩子的这种“坐不住”，我们只单纯地头疼并不能解决问题，还是要想办法帮孩子纠正这个毛病。

#### ☆ 培养孩子的学习能力

小学一年级的孩子刚开始进行系统性的学习，他的注意力、细心程度、记忆力等方面都需要进行训练，所以此时正是培养他这些学习能力的好时机，也是帮他养成良好学习习惯的好时机，这些能力将能使他将来学习更加轻松、优秀。

比如，对于他注意力的培养，我们可以多和他做一些这方面的小游戏。下面这位妈妈给我们提供了一种好方法。

小嫣是个活泼好动的小姑娘，刚上小学时，她在椅子上总也坐不住，注意力也不够集中，总也不能安心做事。于是，妈妈决定先提高她的注意力，让她能安静地坐下来。

妈妈买来一些游戏类的书，里面有各种各样的小游戏：走迷宫、找不同、比大小……妈妈经常和小嫣进行比赛，看谁先走出迷宫，看谁先找到两幅图的不同，比谁做得又快

又好。

一段时间下来，小嫣在游戏的影响下慢慢地能坐住了，不再动不动就跑去做别的事情。看到她的注意力得到了培养，妈妈决定以后再多些游戏内容，继续培养小嫣的细心程度、记忆力，争取让她的整体学习能力得到提高。

其实，对于这些刚刚进入小学一年级的孩子来说，只要他的学习能力提高了，他能够将注意力放到学习上，他就能学会学习，同时也就能“坐住”了。

#### ☆ 鼓励孩子多进行精细运动的练习

坐不住的孩子除了注意力等学习能力需要提高外，还需要纠正浮躁的心理，对于他的这个缺点，我们也要多动动脑筋。

平时孩子不学习时，我们可以陪他一起下棋，让他在思考棋局路数的过程中使内心平静下来。对于坐不住的孩子，这个游戏会起到很好的效果。同时，我们还可以对他进行一些静坐小考验。比如，一开始让孩子保持3分钟坐着不动，如果他坚持下来了，我们就给予他表扬与鼓励，之后再慢慢地延长时间，直到他能老实地坐在椅子上。

进行书法练习也是一个不错的方法。因为练习书法要求心平气和，内心浮躁是绝对写不出好看的字的。

#### ☆ 适当情况下，带孩子去看医生

有些孩子之所以会出现注意力不集中、做事不长久的表现，可能是因为他患上了“多动症”。这种病症的发病原因有很多，如果我们没有及时发现，很可能会延误孩子的治疗时间，而且还会给家庭、学校带来很多不良影响。

所以，适当情况下，我们要带孩子去看医生。这没什么不好意思的，因为这是孩子在儿童期比较常见的一种症状，只要及时发现、及时治疗，孩子很快就能恢复正常。

一年级的孩子学习时坐不住，是个比较普遍的现象，不过只要我们能“坐得住”，能寻找到合适的培养方法，就一定能帮助孩子纠正这个毛病。我们的耐心教育才是帮孩子慢慢安静下来的最好推动力。



## 76 小玩具是哪里来的？ ——别纵容孩子“顺手牵羊”的行为

一年级的孩子正处于喜欢玩的年纪，他的身边总是会有很多好玩的玩具，他会和小伙伴们凑在一起，拿出各自的玩具来进行一些相当有趣的游戏。不过，游戏过后，可能就会有人发现，自己喜欢的玩具不见了；而有的人收回来的玩具中，却凭空多出一些原本并不属于他的东西。

洛洛喜欢玩玩具小汽车，妈妈也给他买了许多，他的书桌上“停”满了小汽车。一段时间里，细心的妈妈发现洛洛没有再向她要小汽车玩具，而洛洛的小书桌上，却经常会多出一些原本家里没有的小汽车。

感到奇怪的妈妈便问洛洛：“这些小汽车是从哪里来的？”洛洛说：“是从同学家里拿的。”妈妈赶紧问他：“和同学说了吗？”“没有。”洛洛摇着头说，“我自己拿的，我很喜欢这些小汽车，咱家又没有，所以我就拿回来了。”妈妈有些吃惊，不过她并没有发火，只是问道：“洛洛啊，如果你的这些小汽车被同学不声不响地拿走了，你发现汽车不见了你会怎么办呢？”洛洛立刻说：“我肯定会生气、伤心！”妈妈点点头说：“对啊！那你拿了同学的小汽车，他是不是也会生气、伤心呢？这些小汽车不是我们的，如果想要拿回来玩，就要跟同学借，经过他同意才能拿回来。你说呢？快跟同学

打个电话解释一下吧。”

洛洛有些犹豫，他舍不得那些小汽车。妈妈赶紧鼓励他说：“诚实的孩子才是大家喜欢的，你好好跟朋友解释一下，他一定会原谅你的。”洛洛这才点了点头，答应第二天就去将小汽车还给同学。

六七岁孩子的道德观念还不强，他的一些“顺手牵羊”的行为可能就和洛洛这样，仅仅是因为他喜欢某样东西。洛洛的妈妈这种处理方法是恰当的，让孩子通过换位思考来认识到随便拿别人东西是不对的。这样的教育方式能让孩子轻松接受，很值得我们学习。

当发现孩子有“顺手牵羊”这个毛病时，我们不能对其纵容，不过也不能粗暴地制止，要通过一些智慧合理的手段来帮他纠正这个毛病，使他步入健康正确的成长轨道。

#### ☆ 好好与孩子沟通，挖掘其偷窃的真正动机

像洛洛这样，偷窃的原因是他喜欢某样东西，而孩子偷窃还有很多其他的原因。比如，由于任性，看不得别人的东西比自己的东西好，一定要将某样东西据为己有；还比如，因为缺少家庭关爱，用偷窃来满足自己的某些需求；更有的孩子由于受一些影视作品的影响，认为偷窃是勇敢的行为；等等。

我们该好好与孩子进行沟通，了解他为什么要去偷窃，对于洛洛那样的单纯因为喜欢而去偷，我们就参考洛洛妈妈那种劝导式的做法，引导孩子明白别人的东西是不能随便拿的；对于任性而产生嫉妒心的孩子，我们需要好好反思自己的教育，不要一味地满足他的物质需求，要教他学会合理地使用金钱；而对因缺少关爱而去偷窃的孩子，我们则要给孩子更多的关爱，多和他聊天，了解他的心理需求，当他的需求得到满足之后，这种偷窃行为自然就会消失；至于孩子对偷窃的不正确认知，我们则要通过道德教育帮他扭转观念。

#### ☆ 不要单纯动粗

有位妈妈讲述了她的苦恼：

我绝对不允许我女儿有偷窃的行为！第一次发现她偷幼儿园的小玩具时，我就狠狠地打了她一顿。可她竟然没改，以后还偷偷地往家拿小玩具。这不，她现在刚上小学一年级，前天又拿了同桌的一块香橡皮。虽然我经常打她，可她却依然不听话。唉！一个女孩子，小小年纪就会偷，长大了可怎么办啊？

我们该提醒这位妈妈，有没有想过为什么这样的打骂都没能让孩子在第一次偷窃之后就悬崖勒马呢？很显然，这种教育没起作用。孩子不明白为什么不能偷，妈妈也不明白孩子为什么要去偷，所以这种粗暴教育才没有教育的效力。

我们不能单纯动粗，需要了解孩子偷窃的真正原因之后再对症下药。而且，当孩子反复出现偷窃行为时，我们还要反思自己的教育是不是到位，如果是我们的教育方向出现了偏差，我们还要努力纠正自己的错误。

#### ☆ 鼓励孩子勇敢承认错误

六七岁的孩子已经有了羞耻心，当我们向他讲明白偷窃是不好的行为后，他可能会因为自己的这种行为而感到羞愧。此时，如果让他去承认错误，他就会非常不愿意去。

我们可以陪着他一起去道歉，给他以鼓励；同时，我们也可以先跟对方打好招呼，希望对方不要用严厉的态度对待孩子。而且，我们要提醒孩子，道歉应该真诚，还要及时将偷来的东西送还。

在这个过程中，我们要注意，道歉的事情要交给孩子自己，我们不能替他承担责任，这也在培养他的责任心。

#### ☆ 我们一定要做正派的人

我们都明白环境会对人产生巨大的影响，因此为了帮孩子纠正“顺手牵羊”的毛病，我们就要努力为孩子营造一个健康的家庭氛围。

我们自身先要保持诚实的言行，还要有高尚的品德和正派的作

风，比如，不贪图小便宜、借东西要及时归还等。我们还要多为孩子准备一些道德教育类的书籍以及影视作品，比如中华传统道德方面的书和音像故事，让孩子在这种耳濡目染之下提高自身的道德水平，自动远离这种偷窃行为。

一年级的孩子由于没有建立正确的是非观，很容易就会犯“顺手牵羊”的毛病，对此我们用不着太过惊慌，但也不能听之任之。我们要尽早帮孩子纠正这个毛病，不要有那种“长大自然就好了”的思想。如果我们不去帮他纠正，那么他就会形成习惯，将会影响他的一生。



## 77 孩子一批评就哭！ ——掌握批评孩子的几个小窍门

六七岁的孩子，调皮、爱玩，自制能力很差，因此经常会犯些或大或小的错误。作为父母，我们有责任在他犯错时予以批评，这就像是给花木修剪花枝，以帮助其向正确方向成长。

可是，有些孩子却似乎受不了我们的批评，只要一挨批评，他就会委屈得掉眼泪。看上去好像犯错误的不是他，反而成了我们。

媛媛已经上小学一年级了，不过她每天放学回家却不是先写作业，而是抱着一堆洋娃娃自己过家家玩。有一天，爸爸看到她回家不写作业，还将屋里弄得一团乱，随口就说：“都小学生了还这么邋遢，也不写作业，你以为你还是小孩子啊！”媛媛听了爸爸的话，立刻跑到妈妈身边，哭着说：“妈妈，爸爸不爱我了，骂我了！”她的这个举动把爸爸妈妈都弄得哭笑不得……

215

第九章  
Chapter 9

在一年级，要纠正孩子的几个毛病

我们可能也有过类似的经历，虽然我们是好意，是想要通过批评来教育孩子，但孩子却会产生媛媛这样的想法，认为我们不爱他了。这也在提醒我们，批评孩子要掌握一些技巧，要让他能接受我们的批评。

#### ☆ 我们先要保持冷静

遇到孩子犯错误，有的父母会冲孩子大发雷霆，还有的父母直接就诉诸于暴力。其实，才不过是上小学一年级的孩子，犯错误是必然的，我们没必要表现得太过激。

当孩子犯了错误时，我们先要保持头脑冷静，要给孩子一个解释的机会，弄清楚他为什么会犯错误。比如，有的孩子的行为是无心之举，有的孩子是“好心办了坏事”，有的孩子是对自己的能力估计不足，还有的孩子则是淘气所为，等等。了解孩子犯错的原因，将有助于我们采取正确的教育态度。

而且，我们冷静的态度，还能缓解孩子因为犯错而紧张的心理。同时，我们只有保持冷静，才能想出更为妥当的教育方法。

#### ☆ 批评要注意适时适度

小豪跟着妈妈去做客，不小心打碎了主人家的玻璃杯。  
妈妈见状，立刻大声骂道：“我就不愿意带你出门，你看你笨手笨脚的，净给我惹事！”主人连忙说“没事”，可小豪的妈妈却依然训斥着小豪：“下次再也不带你了，总让我丢脸！”  
小豪则羞得满脸通红，眼泪在眼眶里不停地打转……

六七岁的孩子自尊心已经很强了，我们不分时间场合而且不考虑他的内心感受就去批评他，势必会伤到他的自尊心。因此，批评孩子也要注意适时适度。

我们不要当着众人的面去批评孩子，当然，可以用比较严肃的口气向他指出他做的事情是不正确的。因为如果我们没有及时指出孩子的错误，过后他可能就会忘记这件事。我们在私下里批评孩子的话语



也不要太严厉，只要能让孩子明白他做错了就可以了。小学一年级的孩子大部分已经能基本了解什么是对的是什么错了的了，所以我们的批评点到为止就好。千万不要翻旧账，不要批评起来没完没了，否则孩子可能会对我们的批评感到反感。

#### ☆ 父母的教育态度要一致

有时候，父母双方对孩子的教育态度可能会出现一些分歧。比如，妈妈感觉孩子弄坏了家里的闹钟是错误的，可爸爸却表态“这没什么，让他随便拆去”。当我们的教育态度不一致时，孩子往往就会不知所措。

所以，父母双方要及时沟通，关于孩子的教育问题要经常互相交流意见。在教育孩子的时候，俩人所说的话也要起到互相辅助的作用，千万不能互相拆台，更不能对着干。

#### ☆ 我们要适当进行一些自我批评

批评孩子的时候，我们往往只想到孩子的错误，可有时候孩子犯错的原因可能就在我们身上。比如，我们的教育不到位，我们对孩子的关心不够，等等。

因此，在批评孩子前，我们应先考虑一下自己之前的做法是不是有错。如果我们也有错，我们就要先向孩子道歉，可以说“这事妈妈也有责任，不能全怪你”，或者说“最近爸爸妈妈工作忙，忽略了你的感受，很抱歉”，等等。这样，可以拉近我们与孩子之间的距离，他看到我们能勇于承认错误，那么他也会以我们为榜样自觉去承担责任了。

#### ☆ 不要忘记在批评过后给予孩子心理安慰

批评是个过程，有起因，有经过，当然也有结果。批评过后孩子能不能接受批评，孩子又该如何做，这就是批评的结果。

任何人受到批评都会感到心里不舒服。所以，批评过后，我们一定要给予孩子适当的心理安慰，可以对他说“知错就改就是好孩子”，

或者说“我知道你是个好孩子，你肯定知道该怎么做”；同时，我们也可以给予他拥抱，或者拍拍他的肩膀、揉揉他的头发，这些动作都能让孩子感受到我们的爱。得到心理安慰的孩子，内心就不会失去自信，就会积极地去纠正自己的错误。

一年级的孩子并没有很强的自律心，他犯错误的次数也就比大一些的孩子要多许多。我们该保持耐心和爱心，掌握批评的小技巧，让他既能明白我们的良苦用心，同时又能认识到自己的错误，并改掉自己的坏毛病。



## 78 这是我的，就不给他玩！ ——孩子不愿意分享怎么办？

西方有这样的一句谚语：“与人分享是关心照顾别人。”人是社会性的生物，所以与人分享是我们每个人都应该具备的一种良好的品德。

不过，现在的孩子大多都是独生子女，全家人都围着他转，各种好东西也都尽量让他一人独享。尤其是刚上小学一年级的孩子，各方面都还处于一种发展不甚完全的状态，再加上我们的家庭为他“创造”的这种独享氛围，所以很多孩子不愿意与他人分享。

小艾和小美是邻居，小艾经常去小美家做作业。小美有许多过家家的小玩具，有时候作业做完了，小美就会去玩。有一次，小艾也想和小美一起玩。可是小美却护着自己的玩具说：“你会弄坏的。”小艾愣了一下，原本愉快的表情没有了，她默默地看了一会儿很快就回家了。而且，小艾以后再也没有去小美家做过作业。

了解了事情整个经过的妈妈，一天晚饭后问小美：“过家

家的玩具好玩吗？”小美点头说：“好玩。不过，就是没人跟我搭档。妈妈您和我一起玩吧？”妈妈笑了：“之前不是有人要和你一起玩吗？”小美一撅嘴说：“我怕她弄坏了，这是我的玩具。”妈妈沉默了一下，然后接着问：“小艾为什么不再来了？”小美摇摇头，妈妈说：“小美啊，如果你当初能邀请小艾一起玩，你们一定会成为更好的朋友的。之前，妈妈不是也教过你要懂得和人分享吗？”

听了妈妈的话，小美没再说话，妈妈也没再多说。不过，几天之后，小美却抱着一个大玩具盒子对妈妈说：“妈妈，我要去小艾家玩一会儿。”妈妈笑着点了点头，摸了摸小美的头，冲她竖了竖大拇指……

在六七岁的时候，孩子对分享这个概念的领会并不算深刻，即便我们之前提醒过他要分享，但他的内心还是会以自我为中心。小美妈妈的做法是值得肯定的，要孩子学会分享也是需要时间、需要过程的，而且我们的教育也要有智慧。

身为父母，我们首先就要会分享，真正做出来给他看，真正让他看到分享的意义和作用，让他自己去领会，这样他才能自觉地去分享。

比如，在邻居来借用必需物品时，毫不吝啬地拿给他；还比如，自己在家做了好吃的点心，送给邻居们品尝；等等。我们的这些行为会被孩子看在眼里，记在心里，我们对他人的关心与帮助，将会成为他模仿的榜样。

那么，除了我们的榜样作用，我们还能做些什么呢？

#### ☆ 给孩子提供分享的实践机会

刚上小学一年级的孩子，生活的范围还很小，除了学校，家庭就是他主要的活动场所，所以我们可以在家为他提供分享的实践机会。

比如，鼓励孩子邀请同学来家里做客，并让他拿出自己的玩具、图书等来和大家分享；或者给孩子准备一些好吃的东西，让他带到学校和伙伴们一起品尝；等等。通过这样的一些实践，让孩子的内心对分享有一个大体的理解。

当然了，这种“分享训练”也不能太过频繁，六七岁的孩子可能一时并不能接受这种“无私”。我们要像小美的妈妈那样，给孩子留出足够的时间，让他自己去思考，自己去领会。当孩子从内心理解了分享的意义，他才会自觉去分享。

#### ☆ 不要对孩子期望太高

我们的孩子才不过是小学一年级的的小学生，我们没必要一开始就严格要求他必须要有这种“无私大爱”的分享精神。还是那句话，孩子学会分享要有一个过程，我们要允许他一步一步来。

比如，我们要鼓励孩子和同伴们分享玩具，最开始可以让他不将自己喜欢的玩具拿出来，只拿出他不大喜欢的玩具，不过要告诉他，只要拿出来了就不能和人抢。之后，再慢慢过渡到让他和别人一起分享他所有的玩具。而且，有时候孩子因为太过喜欢某样东西而不愿意和人分享，我们也不要勉强他，只要让他内心明白这个道理，他自己就会慢慢转变之前的做法。

#### ☆ 对孩子的慷慨及时进行表扬

对孩子的好行为及时进行表扬，是帮助他继续好行为并将其当成习惯的最好方法。当孩子表现出慷慨行为时，要及时给予鼓励表扬，要让他明白分享是一件好事情。比如，当孩子与小伙伴分享自己的玩具时，我们可以说“你这样做真好，我相信你的朋友也会感到开心的”。这样的表扬会让孩子发现分享是一件快乐的事情。而且，一年级的孩子往往都有“越夸越好”的特性，所以我们的及时表扬与鼓励会让孩子将分享当成一种习惯。

让六七岁的孩子主动去分享，并不是一件容易的事情，所以需要我们的智慧教育。我们要明白教孩子学会分享的意义：只有懂得分享的孩子，才能交到更多的朋友，才会更受欢迎，他的生活也会更加快乐。



# 79 不要随地乱扔垃圾！

## ——孩子不爱护环境，不爱惜公物怎么办？

爱护环境、爱惜公物，这原本是所有人都应该遵守的社会公德。不过，有些六七岁的孩子也许是因为家里溺爱，也许是因为随手乱丢已成习惯，他对周围的环境完全没有爱护之心，不是将果皮随手一扔，就是随意损害公物。也许有的父母觉得这没什么，我们来看看下面这位妈妈是怎么做的吧。

下午放学，奶奶接7岁的豆豆回家，路上奶奶给豆豆买了两包薯片。当祖孙二人到家时，豆豆刚好吃完了薯片，妈妈开门迎接，一眼就看见豆豆将吃空的薯片包装随手丢在了楼梯上。

妈妈一皱眉：“豆豆，你怎么能乱扔垃圾呢？”豆豆却无所谓地说：“反正有保洁员打扫。”妈妈说：“保洁员打扫楼道是很辛苦的，你更不能乱扔了。快，把它捡起来。”豆豆一甩手说：“我才不捡呢！怪脏的！”妈妈没说话，却转身回到屋子里，拿出扫帚簸箕递给豆豆说：“去，把这一层的楼梯打扫干净！”豆豆噘着嘴不乐意，可妈妈严肃的表情让他不敢违抗，只好接过清扫工具。

当豆豆费力将楼道的垃圾都扫进簸箕之后，妈妈故意又顺手扔了两片废纸，豆豆立刻不高兴了：“妈妈，您让我扫楼道，自己还丢垃圾。我刚扫干净的，您这不是不尊重我的劳动成果吗？”妈妈却笑了：“哦？我丢垃圾是我的错，过会儿我会自己去捡。不过，你也觉得应该尊重他人的劳动成果，是吗？”豆豆一听，立刻没话说了。妈妈将豆豆拉进屋里，继续说道：“环境是我们大家的，我们所有人都要爱护；公物也是我们所有人共有的，我们更要爱护。你可要养成好习惯啊！”

豆豆的妈妈用换位思考的方法让豆豆自己去体会，这样的教育方

式让孩子身临其境，相信他对爱护环境的记忆也会更深刻。

其实，像豆豆这样对公共环境卫生视而不见的孩子有许多，更有的孩子会肆意毁坏公物，却毫无愧疚之心。比如，我们在外面可以看到许多孩子随便攀爬一些雕像，折取花枝，在墙壁上乱涂乱画，等等。我们不能以孩子年龄小为由就纵容他的这些行为，一定要帮他纠正这个毛病。

#### ☆ 我们首先就要爱护环境与公物

关于培养孩子爱护环境、公物的行为，我们的榜样作用更为重要。就现实来看，很多父母自己就随地吐痰，乱丢零食包装袋；很多父母自己就攀爬雕像，帮着孩子折花枝……我们的这些行为，无疑就是在告诉孩子，这些做法是“正确的”，这将不利于孩子道德观的形成。

如果我们之前就做得很好，就能自觉爱护环境与公物，那么我们在孩子面前就要做得更好；如果我们之前有这个毛病，那么我们一定要督促自己改正。我们还要切记，不能为了教育孩子而去装模作样，不能在孩子面前装成一副爱护环境的样子，在孩子看不到的地方就我行我素。否则，孩子一旦知道我们是这样的“两面派”，他也会跟着我们学会虚伪。

#### ☆ 平时多对孩子进行道德教育

当孩子进入小学一年级之后，学校里会给他发一本《小学生行为规范》，这其中已经明确指出，一定要爱护公物、爱护环境。我们要将这本规范里的内容好好地讲给孩子听，让他记住这些道德标准。

同时，平时我们也可以给他多讲一些道德故事，电视上也有一些公益广告很值得我们和孩子细细体会。另外，外出时，我们也可以带孩子去观察一下清洁工们的艰苦生活，唤起他内心对环境和公物的爱护之情。

#### ☆ 和孩子一起进行垃圾清理工作

开篇故事中豆豆妈妈的做法很值得我们学习，我们可以让孩子自己去体会清理垃圾的辛苦。当然，我们也可以和他一起进行这项工

作，这将使我们的教育更具有说服力。

2008年3月17日的《金华日报》上刊登了这样的一则报道：某幼儿园组织了一次以环保为主题的春游小活动，150名孩子和他们的父母参与了这项活动。这次春游的主要目的，是让孩子和父母一起到公园捡拾垃圾。通过这样的活动，孩子们都记住了以后在外面不能乱丢垃圾。

这则新闻中的主角，是一群幼儿园的孩子和他们的父母。既然幼儿园的孩子都能认识到保护公共环境卫生的重要性，我们的孩子已经上小学一年级了，对这方面就更应该有深刻的理解。我们如果能和孩子一起行动，那么孩子不仅可以向我们学习，还能发现他自己所做的事情是有意义的，当看到环境变干净之后，他也会感到无比舒心。而且，这样还能拉近我们与孩子的心，更能起到互相监督的作用。

#### ☆ 提醒孩子爱护公物从身边做起

一年级的孩子可能对“公物”这个概念理解得并不深刻，有的孩子认为学校里的课桌椅是他自己用的，所以不算公物；有的孩子在学校里爱护学校里的东西，可是走出学校，校门外面的建筑、设施在他眼里就都不是公物了。

我们应该及时纠正孩子的这些错误思想，告诉他公物就是公众使用之物，学校的课桌椅也好，学校外的各种建筑、设施也罢，他都应该像爱惜自己家里的东西一样去爱护，不要乱涂乱画，不要故意毁坏。我们要提醒孩子，爱护公物要从身边做起。

一年级的孩子有时候比较自我，对于不是自己的东西可能爱护得不够。这时候正好是对他进行教育的好时机，我们要及时纠正孩子破坏环境、公物的行为，帮他养成一个好习惯，同时培养他具有良好的社会公德心。





## 80 他踩到我了，我就踩他！ ——教孩子宽容，别让他斤斤计较

生活中，我们谁也免不了与他人产生摩擦，尤其是孩子，他简单的“直线思维”更容易使他和他人闹小矛盾。一年级的孩子有时候就会因为一些芝麻大的小事而去和他人“过不去”，比如别人踩他脚了，他非要踩回来；别人不小心拿了东西，他就开始大哭大闹；等等。

现在的孩子大多是独生子女，所以受宠的时候多，“吃亏”的时候少，因此才会对一些微不足道的小事斤斤计较。对于孩子的这种态度，我们有的父母就采取了不正确的做法。比如，有的父母会纵容，甚至告诉孩子“我们不能吃亏，他打你，你就打回去”，这样的教育方式势必会让孩子变得小肚鸡肠、心胸狭隘，拥有这样的性格对孩子的未来发展一定会产生负面的影响。

因此，我们应该纠正孩子的这个毛病，培养他的宽容之心。

### ☆ 提醒孩子不要总以“我”为中心

关于这一点，父母首先要正确看待孩子在家中的位置。孩子也是家庭中普通的一员，我们不能因为他是孩子就对他另眼看待，不能对他要求太过严厉，但是也不能对他放纵不管。我们要让孩子明白，在家庭中，他的地位和我们所有家庭成员的地位都是一样的，没什么特殊。尤其是我们不能娇惯孩子，不能无休止地满足他的要求，更不能对他的错误纵容姑息，也不要给他特殊的权利。

同时，我们还要提醒他，在学校里或者在其他小朋友面前，他和所有人的地位都是均等的，他不能趾高气扬，也没必要自觉高人一等。

### ☆ 让孩子学会“得理让人”

小喆和几个小伙伴一起在小区的健身器材边玩耍，也许是孩子们玩得太开心了，一个叫毛毛的孩子不小心将小喆撞倒了，结果小喆立刻揪住毛毛的衣服不干了。毛毛赶紧道



歉，可小喆却丝毫没有松手的意思，并且还说：“也必须让我把你推倒一次。”毛毛一听当然不愿意，结果两个人扭打在了一起……

小喆的表现就是得理不让人，毛毛已经道了歉，但他却依旧不依不饶，最后竟然还动起手来。这样一来，两个小伙伴之间定然会产生矛盾，孩子的人际关系也会因此而被破坏。

所以，我们应该提醒孩子，得饶人处且饶人，既然对方已经道了歉，宽容对待才是最好的处理方式。而且，孩子的这种宽容态度会让他体会到只有宽容谦让游戏才会变得更有趣味；同时，他这样的态度也会感染其他的孩子，这样他就能有更多的朋友，这也是个良性循环。

#### ☆ 给孩子创造一个友爱宽容的家庭环境

要培养孩子的宽容性格，我们还要给孩子创造一个宽容友爱的家庭环境，比如我们夫妻之间要互相尊重，更要尊重自己的长辈，体谅他们的辛苦。当我们与他人产生矛盾时，无论对方是家人还是外人，我们都要“宽以待人”，合理地维护自己权益的同时，更要“退一步海阔天空”。孩子在这样的环境中耳濡目染，也自然能形成宽容忍让的好品格。

#### ☆ 锻炼孩子的克制能力

克制是与宽容并存的，所以培养孩子的宽容，一定少不了培养他的克制能力。有的孩子可能因为在家中备受宠爱，因此受不得一点委屈，只要有不如意的地方立刻就不依不饶。我们可以在家中对他进行一些克制训练，以培养他的克制能力。

比如，我们可以将原本分给他吃的苹果，当着他的面吃掉，并告诉他“不能生气，不能发火”。刚开始的时候，孩子可能会对此反应强烈，不过我们要鼓励他学会容忍。

当然了，这种克制训练的目的只是为了培养孩子的宽容之心，并不是要孩子不管遇到什么事都不能去维护自己的权益。我们要告诉孩

子，他有自己不可侵犯的权益，比如他的人身自由、他的言论自由等，如果有人侵犯了他的这些正当权益，则据理力争，不能“任人处置”。

一年级的孩子可能会更多地关注自己，所以培养他的宽容之心就显得尤为重要。因为宽容会帮助他更好地处理人际关系，宽容也能帮他更好地解决矛盾。此时的孩子也正是学习的好时候，我们一定要抓住这个时机，帮他改掉斤斤计较的毛病。



## 81 哎，你知道吗？ ——孩子上课老爱说话怎么办？

我们都希望孩子能够在课堂上专心听课，充分利用好课堂时间，只有这样他才能将老师所讲的知识理解透。但是，我们却常常听老师说自己的孩子上课不认真听讲，总是东张西望，或者跟同学悄悄说话。

6岁的晓晓是个性格开朗的孩子，喜欢与人交流，所以在伙伴中很受欢迎。但是，上了一年级后，老师发现晓晓不仅在平时喜欢与人交流，在课堂上也总是闲不住。老师讲课的时候，晓晓也要跟前后左右的同学说话。

为此，老师曾多次提醒过她，但她似乎管不住自己，上课的时候还是会说话。于是，老师只好请晓晓的妈妈来，向妈妈反映了这一情况。妈妈该拿她怎么办呢？

虽然上学之前孩子会上学前班，但学前班里的气氛要相对轻松一些。到了一年级，学校对孩子的要求会更多一些。要求孩子有纪律性，遵守课堂秩序，遵守学校的规定。但6岁的孩子自我约束能力还比

较差，我们如何才能纠正孩子上课爱说话的坏习惯呢？

### ☆ 告诉孩子上课说话的危害

虽然孩子才刚读一年级，但他却是非常讲道理的，当我们要求他做某件事，或者不许他做某件事的时候，一定要告诉他理由是什么。这样，孩子才不会觉得我们在强制他。如果我们不把上课说话带来的害处告诉孩子，孩子就很难听得进我们的建议，他会觉得你凭什么要求我这样做？如果他不肯听，我们还会很气恼，觉得明明是为了孩子好，他还不听话，甚至认为他有点叛逆。所以，我们应该把上课说话的坏处对孩子讲清楚，让他用自己的判断力去判断一下，上课说话是否是正确的行为。

我们要告诉他，一年级是打基础的时候，这个阶段学习的知识是很重要的，如果跟别人说话，就会漏听老师的话，这样有些知识就没有学到。但是，知识之间又是有关联的，前面的知识掌握得不牢固，就会影响到对后面知识的学习和理解，这样学习中就会有薄弱点了。再就是，上课与人说话，不但会影响到自己的学习，还会影响到他人，导致其他同学也因为分神而不能认真听讲；而且，说话的时候周围的同学也会看到，这样就等于是给其他同学做了一个破坏纪律的坏榜样，如果大家都不遵守纪律，课堂秩序不就混乱了吗？

孩子了解到上课说话的坏处之后，就会从心底认识到上课是不该说话的。他一旦对某件事情有了正确的认知，就会形成自我约束力，减少上课说话的频率，直至完全改正这一坏习惯。

### ☆ 告诉孩子上课想说话时要先想一想

我们不要期望上课爱说话的孩子可以一下变得遵守纪律起来，毕竟他刚刚上一年级，还不习惯遵守课堂秩序，任何习惯的养成都需要一个过程，我们要给孩子改正坏习惯的时间。我们可以告诉孩子，在课堂上想说话的时候，要先这样想一想：这句话非说不可吗？能不能等到下课再说？同学正在专心听讲呢，他一定不希望被打扰吧。当孩子意识到这些的时候，就能够抑制自己想说话的冲动，用理智去约束

自己的行为。

#### ☆ 不要让孩子向上课爱说话的人学习

当我们告诉孩子上课不许说话的时候，孩子也许会说，某某同学上课就说话了。他这样说，其实是为自己找借口，因为他也知道上课不该说话，但如果有人做了同样的事情，他就会觉得“理直气壮”一些。

此时，我们应该告诉孩子，不要向上课爱说话的孩子学习。课堂上的大多数同学都会端端正正地坐好，听老师讲课，只有极少数同学会违反课堂秩序。如果看到有人违反课堂秩序，就应该马上提醒自己，不能跟他们一样破坏秩序，不能给别人做坏榜样。

#### ☆ 告诉孩子说话要注意场合

如果我们对孩子要求过多，他则会觉得备受约束。同样，如果我们总是对孩子说，课堂上不能说话，老师和妈妈说话时，孩子要在一边听着。他就会十分不满，他内心会说：“我到底什么时候说话才不会错呢？”

其实，我们并不想堵住孩子的嘴巴不让他说话，他才刚上一年级，正是爱说爱笑的时候，如果我们对孩子唠叨过多，就会让孩子误认为我们不让他说话。事实上，我们不过是想告诉孩子，要在适当的时候说话而已。所以，我们不能只告诉孩子什么时候不能说话，还要让他知道什么时候可以说话。在不上课的时候，在家里，或者和其他孩子一起玩的时候，我们可以鼓励孩子大胆发表自己的意见和想法。这样，孩子才会渐渐懂得说话要注意场合和时机。

孩子刚上一年级，还不太适应新环境，他对什么都感到新鲜，这种兴奋会导致他活泼好动，爱说话。在课堂上说话，似乎是大多数孩子都容易犯的错误。我们不要强迫孩子一定不能说话，而是应该情理并重地去教育他，让他形成自我约束力，在课堂上约束好自己的言行。



# 82 他骂我，我就打他！

## ——孩子老爱打架怎么办？

孩子上一年级了，我们希望他在学校里能够和同学们好好相处，开开心心地玩耍，快快乐乐地学习。由于6岁的孩子活泼好动，和同学们嬉笑打闹总是免不了的，有时，别人一不小心说错了话，或者推推搡搡用力过大，孩子也许就恼怒了。有的孩子有不良语言习惯，喜欢说脏话，而有的孩子则很反感别人说脏话，听到别人骂他，就火冒三丈，甚至跟人打起来。

有一天，周硕和同学争论一个问题，由于谁也不服谁，后来争论竟然成了争吵，那个同学气急败坏地骂了周硕两句。周硕觉得同学在侮辱他，一气之下伸出手就打了同学一巴掌，同学也不甘示弱，于是两个人扭打到了一起。

后来，他们都被老师叫到办公室教育了一通，并被通知叫家长。其实，周硕和同学打架已经不是第一次了。以前，他也曾因为类似的事情而受到老师的批评，但他似乎有点“屡教不改”。

虽然我们会教育孩子不要跟人打架，但是他遇到事情的时候，还是那么容易冲动，动不动就跟人打起来。面对这种情况，我们应该怎么办呢？

### ☆ 了解孩子爱打人的原因

我们发现有些孩子情绪容易激动，攻击性也比较强。尤其是孩子上了一年级之后，刚到一个陌生环境，情绪难以放松下来。这类孩子一般不习惯用语言表达自己的感受，稍有不满意就动手。爱和人打架的孩子会在集体生活中受到排斥，显得很不合群。孩子为什么爱打架？这种性格是天生的吗？其实，孩子爱打架是有原因的。

首先，我们要先从自己身上找原因。如果我们本身的情绪控制力就不太强，容易冲动，或者孩子不听话的时候爱打孩子，孩子就会从我们这里学会用暴力解决问题，而不是讲道理。所以，我们应该先学会调控情绪，改变自己的表达方式。

其次，如果我们的家庭不够温暖，对孩子缺乏足够的关爱，很少和孩子交流，孩子就容易出现这样的情况：一是封闭自己内在的想法，看上去乖巧听话，但内心却不平静；二是富有攻击性，用暴力去保护自己脆弱的心灵。因此，当我们发现孩子爱跟人打架的时候，要反省一下自己是否给予了孩子足够的关爱，尤其是对孩子心灵上的关爱。不要让孩子因为缺少爱而感到不安和焦虑，当他内心有安全感并且觉得温暖的时候，内心也会变得柔软起来，自然不爱跟人打架。

#### ☆ 告诉孩子打架不能解决矛盾

很多人在发现孩子跟人打架后的第一个反应就是斥责孩子，斥责孩子并不能让他认识到自己的错误。因为他刚刚上一年级，懂得的道理还很少，批评只会让他害怕我们而已。即使他以后不打架，也是因为怕受到批评，而不是从内心认识到不应该打架。

我们可以启发孩子去想一下，每次和人打架之后，是否觉得开心？打架是否真的能解决同学之间的矛盾？事实证明，打架并不能解决问题，反而会激发矛盾。孩子也许会说：“他骂我，为什么我不能打他？”我们可以反问孩子：“你觉得他骂人对吗？”孩子会说：“当然不对了。”“那你认为打架就是正确的吗？用打架去阻止别人骂人，这是错上加错。”此时，孩子就会思考自己的行为是否正确，当他认识到打架是种错误的解决问题方式后，就会产生自我约束力，不会再去跟人打架了。

#### ☆ 教给孩子“好汉不吃眼前亏”

一年级的孩子往往比较调皮淘气，即使我们的孩子不喜欢跟人打架，也有可能遇到爱打架的孩子，几句话不合就要动手。孩子年少气盛，遇到别人的挑衅自然不会善罢甘休。但是，双方扭打起来很容

易造成严重的伤害。因此，我们应该告诉孩子，当遇到有人要跟自己打架的时候，要记得一句话：“好汉不吃眼前亏。”

我们要让孩子懂得，人不必让一时之气冲昏了头脑，遇到十分强势、爱动手的人，就不要跟他争执。道理不是争论就能争明白的，暂且退一步，对错先不去管它。要让孩子懂得保护自己的身体不受他人的伤害，这才是最重要的。

不少孩子会因为和同学有矛盾而打架，我们认为打架是恶劣的行为，所以会禁止孩子打架。禁止孩子的行为不是好的教育方法，如果不找出孩子打架的原因，就不能帮助他从根本上改正这一坏习惯。教育的前提应该是理解，理解孩子的行为和想法，才能知道应怎样去教育他。





一年級，开启孩子的一生



## 第十章

# 在一年级，积极塑造孩子的好性格



一位哲人曾经说过：“播下一种性格，你将收获一种命运。”可见，一个人性格的好坏对他的一生都起着重要的作用。孩子性格塑造的重要阶段是3~6岁，面对上一年级的孩子，我们一定要抓住这个最后的重要阶段，帮助他形成良好的性格，让他健康、快乐地成长。

## 83 孩子，跟同学一起玩吧！ ——引导孩子融入集体生活

著名成功学大师戴尔·卡耐基曾经说：“一个人事业上的成功，只有15%是靠他的专业技术，另外的85%依赖人际关系、处世技巧。”的确是这样，人际关系的好坏对一个人的发展有很大的影响。

对于一年级的孩子而言，集体生活最能锻炼他的交往能力。在集体生活中，不仅能让孩子学会与他人友好相处，还能让孩子的性格变得更加豁达、开朗。而且，这对孩子的学习和以后的人生发展都有很重要的意义。

当孩子进入一个新的集体时，有的孩子很快就与其他同学玩到了一起；而有的孩子或是无法适应集体生活，或是不愿意参加集体活动，或是被同学排斥。这时候，我们需要根据孩子的性格特点，想出一些特别的方法，让孩子快乐地融入集体生活。

7岁的雪莹性格有些内向，在学校里，当别的同学三五成群地玩游戏时，她总是自己站在一边，安静地看着。为此，老师还特意安排她和别的同学一起玩，但是，效果并不理想。于是，老师把雪莹的情况告诉了她的妈妈。

妈妈想了一个办法，决定让雪莹当一次“小主人”。一天晚上，妈妈高兴地对雪莹说：“张阿姨和她的女儿明天要来我们家做客，到时候还需要你去照顾她们呢！”

雪莹有些担心地说：“妈妈，我恐怕做不好。”

妈妈急忙说：“雪莹，你要相信自己能行！张阿姨的女儿和你一般大，她叫晓娜，你就主要负责照顾她，这样总可以了吧？”

“好吧！”雪莹有些为难地点点头。然后，妈妈就教给雪莹一些待客之道。

第二天，张阿姨和晓娜来了，雪莹又是倒水，又是拿水果，张阿姨直夸雪莹懂事。雪莹主动和晓娜一起玩游戏，她们玩得可开心了，晓娜表示以后还会经常来找她玩。

通过这样几次当“小主人”，雪莹慢慢习惯和小朋友一起玩了，在学校里也喜欢参加集体活动了。

面对内向的雪莹，妈妈的做法很值得我们学习和借鉴。雪莹在熟悉的环境中，有妈妈陪在身边，她的内心自然就有安全感，再加上妈妈提前告诉了她一些待客之道，她心中就更有底了，做起来也会得心应手。在这个过程中，雪莹变得自信、开朗，这就为她融入集体生活奠定了基础。

那么，在生活中，我们应该怎样指导孩子融入集体生活呢？

## ☆ 给孩子创造参加集体活动的机会

对于进入一年级的孩子来说，到了一个不同于幼儿园的集体环境中，有的孩子显得不知所措，无法融入其中，长久下去，可能会出现性格孤僻、胆怯等不良心理表现，直接影响他的身心健康。因此，我们需要多费些心思为孩子创造一些参加集体活动的机会。

比如，我们接孩子放学的时候，可以让他和同学在学校玩一会儿；鼓励孩子多参加学校组织的集体活动；节假日的时候，邀请孩子的同学来家里玩，或者一起外出游玩；我们和好友聚餐时，都带上自己的孩子，让他们一起玩耍……孩子经常参加集体活动，就很容易与周围的人熟悉起来，建立更亲密的关系，他的交往能力也会有所提高。

## ☆ 鼓励孩子与其他小朋友交往

一天，几个小朋友在楼下高兴地踢毽子，7岁的雯雯却眼巴巴地站在一边看着。妈妈看到后，走过去说：“雯雯，跟小朋友一起玩吧！”

雯雯嘟着小嘴，说：“我不去，我不会踢毽子，他们会笑话我的。”

明白女儿的心思后，妈妈买来了毽子，说：“来，雯雯，和妈妈一起踢毽子吧，妈妈保证你一学就会。”果然，在妈妈的带领和帮助下，雯雯很快就学会了踢毽子。然后，雯雯高兴地加入了小朋友的游戏中。

有时候，孩子之所以不愿意与小朋友交往，是因为他的内心还没有做好准备。雯雯妈妈很有智慧，她找到了雯雯不愿意与小朋友交往的原因，对症下药，适时地调整了雯雯交往的心理。因此，我们平时要多关注孩子，及时发现他无法与小朋友交往的原因，并针对原因解决问题，鼓励他更积极地融入到集体生活中。

孩子进入一个新的集体时，会感到陌生、害怕，不知道如何融入其中。而且，小学和幼儿园的集体生活又是截然不同的。我们应该帮助孩子做好迎接集体生活的准备，可以提前带孩子熟悉一下学校和老师，消除他内心的胆怯。这样一来，孩子就更容易融入集体生活了。



## 84 老师批评我！不是我干的！ ——及时调节孩子的坏情绪

情绪是每个人都具有的，孩子也不例外。精神分析学家弗洛伊德认为，每个人的身体里都有一个储存负面情绪的“情绪水库”，如果一个人负面情绪过多，就会超过“情绪水库”的界限，出现情绪失控或心理问题。

一般来说，当我们有坏情绪的时候，是能够正确认识并采取一定的方法调节的。但是，对于一个一年级的孩子而言，他不知道如何调节心中的不愉快，所以会用哭闹、发脾气、摔东西等负面行为来表达他的情绪。这时候，我们就要及时帮助孩子调节他的坏情绪，不让坏情绪左右他的生活。

雨晓刚刚进入一年级，是个性格内向的孩子。一天，雨晓的同学丢失了一个玩具，老师为了找到玩具，就在班级里询问情况，当问到雨晓的时候，雨晓的脸一下子红了，吞吞吐吐地说：“我没看到。”

结果，全班的同学都以为是雨晓偷走了同学的玩具。老师不知道雨晓是否偷拿了同学的玩具，就对全班同学说：“偷拿别人东西的孩子可不是好孩子，不管是谁拿走了，一定要还给同学。”

回到家中，雨晓越想越委屈，她大哭起来。妈妈听到哭声，马上来到雨晓的房间，关心地问：“雨晓，怎么了？是不是发生不高兴的事情了？”

雨晓边哭边说：“妈妈，老师和同学都怀疑我偷拿了同学的东西，可是，我真的没拿。”

妈妈蹲下来，看着雨晓说：“好孩子，妈妈相信你。”

雨晓委屈地说：“老师还批评拿东西的孩子不是好孩子，现在同学都觉得我不是好孩子。”

妈妈耐心地说：“雨晓，妈妈知道你心里肯定不舒服。偷拿东西的孩子的确不是好孩子，但是你并没有偷拿东西，所以你是个好孩子。老师一直都很喜欢你，你可以把你的心里话告诉老师。”

这时，雨晓的心情渐渐平静了下来，说：“妈妈，我不敢说。”

妈妈一边摸着雨晓的头，一边说：“没事，还有妈妈呢！再说了，老师肯定会理解你的。”

雨晓点点头，答应了妈妈。

当孩子气冲冲地对我们说“老师批评我！”时，我们不必问更多的细节，更不要说：“老师批评你，那一定是你做错了什么事情，你还是想想自己错在哪里了吧！”我们应该像雨晓妈妈一样，首先要认同和理解孩子的心情，然后给予孩子安慰和引导。这样一来，孩子的坏情绪才能得到调节。

#### ☆ 允许孩子发泄坏情绪

孩子刚刚进入一年级，各方面都要去适应，这时候很容易产生坏情绪。而且，这个年龄段的孩子自我控制能力较弱，有了坏情绪就要发泄出来。如果我们强烈压制孩子的坏情绪，他就会把坏情绪压抑在内心深处并积聚起来，随着时间的推移，肯定会产生心理疾病，不利于他的身心健康。

因此，当孩子产生坏情绪时，我们不要压制他的坏情绪，而是要允许他发泄出来，然后再给予正确的引导和帮助。

#### ☆ 认同孩子的坏情绪

当孩子出现坏情绪的时候，我们不要责怪或批评他，也不要急着讲大道理，而是要学会揣测他的心理，引导他把内心的不愉快说出来。当孩子倾诉完心中的不愉快之后，我们不要管他的情绪是否正确、合理，首先要认同他的坏情绪，然后再想办法调节他的坏情绪。

因为，只有我们认同了孩子的坏情绪，孩子才会觉得我们是可以依靠的，他才能听进去我们说的话，并慢慢恢复平静。

#### ☆ 让孩子学会积极的自我暗示

孩子进入一年级，要面临更多学习、生活中的事情，很容易产生怀疑自己的心理状态，比如，有的孩子会说“我是不是很笨”、“我是不是很胆小”、“我是不是什么也做不好”诸如此类的话。这时候，我们可以教孩子做积极的自我暗示。比如，每天早晨对着镜子说“我一定行”、“我很勇敢”、“我很聪明”等。

这种自我暗示的方法，就是在用积极的心态替换消极的心态。当孩子遇到困难或不高兴的事情时，会出现坏情绪，而积极的自我暗示可以让他在潜移默化中收获自信，拥有好心情。

心理学家认为，在一些家庭中，坏情绪像麻疹一样扩散。如果我们经常感到焦躁不安，孩子也会感到焦躁不安；如果我们的情绪不稳定，孩子的情绪也会不稳定。因此，我们首先要保持好心情，及时调节自己的坏情绪，避免坏情绪“打扰”到孩子。



# 85 妈妈，我真的很可爱吗？

## ——让孩子对自己产生认同感

所谓认同感，是指一个人对自我及周围环境有用或有价值的判断和评估。孩子在两岁左右的时候，就萌生出了对自己的认同感，不过，这时候的认同感只是一种模糊的、笼统的感觉。到了少儿时期，孩子的自我认同感会逐渐增强，能够很清楚地感觉到，周围的人是否真正喜欢自己。

对于一个一年级的孩子而言，他的自我认同感是最简单也是最强烈的。比如，这时候的孩子可能会因为一句表扬的话语、一件漂亮的衣服而对自己产生认同感，从而变得充满自信；同样，也可能会因为一句批评的话语、一个不信任的眼神而无法对自己产生认同感，从而变得自卑、懦弱。

可以说，在很大程度上，孩子对自我认同程度的高低会直接影响他的心理状态，也会影响他的成长和发展。因此，我们应该经常肯定孩子，让孩子感觉自己是有价值的，是受人喜爱的，从而建立起他的自我认同感。

今天是美雅7岁的生日，妈妈送给她一条漂亮的连衣裙。

美雅非常喜欢这条裙子，想要马上穿上它，于是便对妈妈说：

“妈妈，谢谢你送给我这么漂亮的裙子。我现在可以穿上吗？”

妈妈微笑着说：“当然可以穿上了。”

美雅高兴地回到房间穿好连衣裙，来到镜子前，臭美地自言自语道：“穿上漂亮的裙子，我就变成了美丽的小公主。”

然后，美雅走到妈妈身边，转了一圈，问道：“妈妈，我穿上这条裙子好看吗？”

“嗯，好看，而且还很可爱。”

“妈妈，我真的很可爱吗？”

“是啊！美雅，你的可爱不在于穿了多么漂亮的裙子，更

239

第十章  
Chapter 10

在一年级，积极塑造孩子的好性格

重要的是，你乖巧、听话、懂事。”

美雅若有所思地点了点头。

看到这个故事，我们不得不佩服这位妈妈的做法，她不仅及时满足了孩子对自己的认同感，而且还借此告诉孩子，比外表更美丽的是其高贵的品质。在这种教育环境中成长的孩子，更能明白什么是真正需要追求的东西，会对自己产生正确且有价值的认同感。

### ☆ 不要轻易否定孩子

鑫鑫上一年级，今天得了4个小红花，他高兴地告诉妈妈，没想到妈妈非但没有肯定和表扬他，反而说：“就得了4个小红花，至于这么高兴吗？哪天给我考回个双百！”

6岁的晴雯想参加学校组织的舞蹈课，妈妈表示反对，说：“你长得太胖了，不适合跳舞，还是不要参加了。”

试想一下，鑫鑫和晴雯听到妈妈的话语，会有怎样的想法呢？鑫鑫可能会觉得：“不管我怎么努力，都不会得到妈妈的肯定。”晴雯可能会觉得：“看来，长得胖就什么也做不了了。”当我们无法让孩子对自己产生认同感时，他就会因此而变得自卑，容易产生破罐子破摔的心理。

因此，在与孩子相处的过程中，我们尽量不要说表示否定、打击的话语，而要多说表示肯定、信任的话语，我们认同孩子，孩子就会对自己产生认同感，这样一来，他才会自信地前进，从而得到锻炼和成长。

### ☆ 适当肯定与鼓励孩子

当孩子还没有形成正确的自我认同感时，一些我们看似极小的事情都很容易让他产生自卑的心理，比如，孩子受到了他人的批评，孩子无意间犯错误了，孩子与小朋友发生了摩擦，等等。平日里，我们要善于观察孩子的心理变化，及时发现，及时给予引导。

为了帮助孩子对自己产生认同感，我们要适当肯定与鼓励他。这



种肯定与鼓励会让孩子自我感觉良好，对自己有能力做好事情而感到高兴，他以后才会更加努力去做好事情，而且更加信心十足。

#### ☆ 给孩子灌输正确的自我认同感

对于一年级的孩子来说，他的自我认同感主要来源于外貌、漂亮的衣服。这时候，我们既不能否定孩子的感受，也不要一味地肯定孩子的感受，而是要给他灌输正确的自我认同感。

我们可以这样告诉孩子，外貌和漂亮的衣服只是一个人很小的一部分，这些并不一定能受到大家的欢迎，只有拥有良好的德行，才能真正赢得大家的喜爱。也许，孩子年龄小，还不能完全体会和理解我们说的话，但是我们仍然需要给孩子灌输这样的思想，他在潜移默化中自然会明白我们的意思。

在生活中，我们要善于体会孩子内心的感受，不要伤害或扼杀他身上那种肯定性的自我意识，而要在生活的点点滴滴中帮助他建立自我认同感。不经意间，我们会发现，在自我认同感中长大的孩子更加自信，更加快乐。



241

第十章

Chapter 10

在一年级，积极塑造孩子的好性格

## 86 你会玩这个吗？没见过吧？——别让傲慢害了你的孩子

中国有一句至理名言：“满招损，谦受益。”意思是说，傲慢会给人带来损失，谦虚会使人受到益处。但是在今天，我们为了增强孩子的自信，过分地肯定、表扬他，导致他取得一点点成绩就沾沾自喜，这很容易助长他傲慢的习气。有的孩子还会因为自己优越的家庭条件，因为拥有昂贵的文具、玩具而产生傲慢的心理。

爸爸为了开发子轩的智力，经常给他买玩具。

有一次，爸爸从外地给他买了一个小陀螺，是外国进口货。子轩拿到玩具，心里甭提多高兴了，因为他的玩具里面还没有进口货呢，这下可以向小朋友们显摆显摆了。

一天，妈妈带子轩到公园玩，子轩很快就和几个小朋友打成了一片。子轩拿着爸爸给他买的小陀螺，对其他小朋友说：“快来看，我爸给我买的新玩具，这可是外国来的呢！没见过吧？”

其他小朋友新奇地看着玩具，争先恐后地说：“给我玩玩吧！”

子轩不屑一顾地说：“你们会玩这个吗？”

其中一个小朋友说：“那你给我们玩一个看看呗！”

“好吧，就让你们开开眼界。”说完，子轩得意地玩了起来……

妈妈明白，子轩因为玩具而产生了傲慢的心理。但是，妈妈并没有当场指责子轩，而是在回家的路上对他说：“子轩，知道爸爸为什么给你买玩具吗？”

子轩回答道：“就是为了让我玩呗！”

“子轩，你知道吗？玩也能玩得有意义。”妈妈显得有些神秘。

子轩一听，来了精神，急忙问：“怎么玩才算是有意义呢？”

妈妈耐心地说：“玩玩具可以让你的小手更加灵活，如果你大方地把玩具分享给小朋友，还会赢得小朋友的欢迎。”

“真的吗？那我以后要试一试。”

子轩把妈妈的话放在了心中，为了让更多小朋友喜欢自己，他没有再去炫耀自己的玩具，而是和小朋友一起玩。

面对傲慢的子轩，妈妈并没有当面指责或批评，而是用巧妙的方式帮助他克服了傲慢的心理。傲慢的孩子会认为自己比别人强，不把别人放在眼里，看不到别人的优点，听不进别人的劝告，使自己变得自私、狭隘，缺乏前进的动力，自然也不会有多大的作为。

因此，我们要让孩子明白，越是有作为的人越是谦虚，只有善于向周围的人学习，才能取长补短，从而不断提升自己，进而获得更大的进步。当孩子显露出傲慢的“苗头”时，我们一定要及时给予引导，让他远离傲慢的习气，养成谦虚的美德。

#### ☆ 不鼓励孩子在他人面前炫耀才能

每当亲朋好友聚会的时候，我们经常会看到这样的情景：一个六七岁的孩子得意地站在大家面前，把最近学习的“手艺”一亮出来，博得大家的阵阵喝彩和掌声，孩子的父母更是乐开了花。

我们为了面子，给孩子报很多培训班。我们为了面子，让孩子在他人面前炫耀才能。结果，我们所谓的面子却害了孩子，助长了他的傲慢心理。因此，我们要改变这种教育方式，放下面子，不让孩子在他人面前炫耀才能，而是让他脚踏实地地走好每一步。

#### ☆ 勿让表扬滋长孩子的傲慢

6岁的帆帆很喜欢画画，在美术课上，她画得最好，经常受到老师的表扬。只要有一点点的进步，父母就说：“我们家帆帆真聪明，画得这么好看。”渐渐地，帆帆显露出了傲慢的心理，她总是说别的同学画得不好看，而且还承受不了别人的批评和打击。一次，帆帆画的画没有得到老师的表扬，她气得把画都给撕坏了。

在生活中，孩子经常因为学习成绩好或某方面有特长而得到我们的表扬。尤其是一年级的孩子，我们为了增强他的自信心，总会对他赞不绝口。久而久之，过分的表扬常常会误导孩子，使他高估自己的能力，从而滋长傲慢。

因此，我们要注意表扬的技巧，比如，表扬孩子要具体，侧重于孩子的努力、用心，不要总夸孩子“聪明”；表扬孩子要坚持实事求是的原则，不要脱离实际；在表扬孩子的同时，要给他提出努力的方向；等等。

孩子会因为取得的一点点成绩而沾沾自喜，他觉得都是自己的功劳。这时候，我们要告诉孩子：“你能取得好的成绩，除了自己的努力之外，更离不开老师辛勤的教诲、父母日夜的陪伴和同学热情的帮助。”



## 87 爸爸，我要你陪我玩！ ——父亲要扮演好自己的角色

在如今这个时代，绝大多数的父亲每天都要外出工作，通常会把大部分的时间和精力放在工作上面，诸如加班、应酬等事情也时常发生。这样一来，父亲陪伴孩子的时间就会缩短，甚至有的父亲早出晚归，一天都和孩子碰不上面。对于这种情况，孩子或是无奈地接受，或是提出请求。

7岁的子洋非常希望爸爸能多陪自己一会儿，但是，爸爸的工作实在是太忙了，总有做不完的事情，几乎很少陪他玩。一天，爸爸很晚才下班回家，子洋还没有睡觉，便跑过来问爸爸：“爸爸，您每天上班能赚多少钱啊？”

“小孩子家，问这个干吗？”爸爸并没有直接回答子洋。

子洋说：“爸爸，我有用，您就告诉我吧！”

看到儿子乞求的眼神，爸爸答道：“100块钱。”

子洋嘴里一边嘟囔着，一边掰着手指算，想了好一会儿，才一本正经地对爸爸说：“爸爸，您能借给我50块钱吗？”

“你这么小，哪需要这么多钱啊？快去睡觉吧！”说完，爸爸就离开了，子洋沮丧地回到了自己的卧室。

过了一会儿，爸爸发现子洋卧室的灯还亮着，想想自己刚才说话的态度，觉得自己无意间伤害到了儿子，于是便敲

门走进了儿子的卧室，问道：“子洋，你能告诉爸爸，你为什么要借钱吗？”

“爸爸，因为我要您陪我玩！”

爸爸好奇地问：“陪你玩，与借钱有什么关系呢？”

“我想买您一天的时间，希望您周六带我去游乐园玩，可是，我自己的钱不够。”说着，子洋便把一个装满零钱的小袋子拿了出来……

一个刚刚进入一年级的孩子，他是多么渴望得到父亲的陪伴啊！但是，作为父亲，却因为担负着养家糊口的重任，而常常忽视对孩子的关注和教育。父亲的陪伴少了，孩子与父亲就会逐渐疏远，父亲身上特有的男子汉气概就很难传递给孩子。

俗话说：“父亲是天，母亲是地。”孩子只有头顶蓝天，脚踩大地，才会感到踏实和安全，才会感到自己存在的价值和意义。如果这个“蓝天”总是不在孩子身边，那么他又怎么会有踏实的感觉呢？因此，父亲一定要扮演好自己的角色，多陪陪孩子，给孩子一个完整的成长环境。

#### ☆ 父亲要找对自己的位置

在一个家庭中，父亲担负的是身为一家之主的责任。在一个六七岁的孩子眼中，父亲无所不能，只要有父亲在，就什么也不怕了，比如，玩具坏了，父亲摆弄几下，玩具又恢复了原样；家里的马桶不下水了，父亲很快就能把它修好；家里突然停电了，也是父亲第一时间去修好……

一项研究成果表明：相对于由母亲一手带大的孩子而言，在父母共同陪伴下长大的孩子智商更高，他们在学校里的成绩往往更好，将来走向社会也更容易成功。可见，在教育孩子方面，父亲担负着不可或缺的责任。因此，父亲不能以工作忙为由推掉这份责任，也不能将教育孩子的重任全部交给母亲。

#### ☆ 让孩子感受到父亲的男子汉气概

在人们的普遍认知中，父亲是勇敢、坚强、大度、刚毅的代名词。

在教育孩子的过程中，这些代表男性的性格特征，只有父亲才能给予孩子。其实，无论是男孩还是女孩，父亲对于孩子的影响都是很大的。

一年级的孩子正处于塑造性格的重要阶段，女孩可以从父亲身上学习到坚强、自立的性格特征，男孩会沿着父亲的脚步逐渐长成一个顶天立地的男子汉。因此，父亲要尽可能多地陪伴在孩子身边，让男性角色最大限度地展现在孩子面前，让他感受到父亲身上所散发出来的男子汉气概。

#### ☆ 留出更多的时间陪伴孩子

如果父亲总听到孩子说：“爸爸，我要你陪我玩！”这就说明，孩子感到了被冷落，他渴望得到父亲的陪伴。这时候，我们就要尽量推掉不必要的应酬，留出更多的时间陪伴孩子。比如，我们可以陪孩子一起玩拼图、做木工活儿；也可以带孩子进行一些户外活动，如爬山、远足、滑旱冰等。

如果孩子在临睡前能看到父亲的身影，他的心里会有一种安全感；如果父亲能利用睡前时间陪伴孩子，哪怕是几分钟，父子之间的感情都会越来越深。父亲拿出一点点时间陪伴孩子，孩子就会用百分之百的热情去回馈，而这种幸福感是父亲用任何事业上的成就都不能换取的。



## 88 妈妈，他有××，我没有！ ——纠正孩子的盲目攀比心

盲目攀比是孩子基于一种“别人有的我也要有，别人没有的我也要有”的心理状态，希望自己和同学拥有一样甚至更好的东西。在生活中，我们经常看到一年级孩子之间各种各样的攀比现象，比如，看

谁的衣服更漂亮，看谁的玩具更贵，看谁的学习用品更高档，等等。

虽然只是一年级的孩子，但是他已经开始和同学比这比那。孩子之所以会出现这样的行为，表面上看是由盲目攀比心所导致的，其实更突出了孩子以自我为中心的自私心理，而这些却是我们平时教育不当的结果。

我们很多父母都抱有“再穷不能穷孩子”的态度，宁可自己节衣缩食也要给孩子最好的生活，让他吃得好、穿得好、用得好，无条件地满足孩子的任何需要。然而，对于一个一年级的孩子来说，他对新鲜事物充满了好奇，容易被表面的东西所迷惑，根本不懂得正确的消费观念。

结果，我们无条件满足孩子的需要，却让他养成了大手大脚花钱的坏习惯，进而盲目与同学进行物质上的攀比。面对孩子的盲目攀比行为，我们一定要给予正确引导，纠正他的攀比心，使之产生积极向上的动力。

#### ☆ 不能满足孩子的不合理要求

相对于幼儿园而言，孩子进入一年级之后交际范围扩大了，文具也变多了，这就很容易让他产生攀比心。虽然这一年龄段的孩子攀比的只是玩具、漂亮衣服等，但是对于那些不合理的要求，我们不能一味满足。

平日里，我们可以给孩子一个正确的暗示：你这个年龄该有什么，不该有什么；不该有的东西，爸爸妈妈不会给你买。如果孩子还是一味地提出不合理的要求，我们可以采用冷处理的方法，不把这当成一回事，慢慢遏制他的不合理要求。

#### ☆ 用幽默避免孩子的盲目攀比

7岁的伟强痴迷于战斗类的动画片，也经常吵着要买动画片中出现的玩具枪之类的“武器”。有一次，爸爸带伟强去逛超市，伟强直奔卖玩具的地方，指着其中的一个玩具枪，说：“晓刚有这个玩具，我也要。”

爸爸蹲下身子，装出一副苦恼的样子，说：“伟强，你的

军费开支实在是太大了，现在已经是和平年代了，咱就减少点这方面的开支，怎么样？”

听了爸爸的话，伟强“扑哧”一声笑了。从此之后，伟强很少再提出买“武器”的要求，与同学攀比的心理也渐渐消失了。

爸爸运用这种风趣幽默的方式，触动了伟强活泼的天性，让他能够欣然接受爸爸的话，进而纠正了他的盲目攀比心。当我们遇到类似的问题时，要善于运用幽默的方式，以此来避免孩子的盲目攀比，这样会收到事半功倍的效果。一年级的孩子天性活泼、好动，更容易接受这种幽默的方式。

#### ☆ 引导孩子把钱用到有意义的地方

一天，6岁的小雨放学回到家，对妈妈说：“妈妈，班上的女生都有喜羊毛绒玩具，我也要。”

妈妈走到小雨身边，说：“你喜欢那个玩具吗？”

小雨想了想，说：“不是很喜欢。”

“那你为什么还要呢？”

“现在同学都有了，如果我没有的话，他们会笑话我的。”

“小雨，你的心情妈妈能够理解。妈妈问你，你真的需要它吗？”

小雨摇了摇头，说：“不需要。”

妈妈平和地说：“我们可以买你喜欢或者你需要的东西，这样不是更有意义吗？”

小雨仔细想了想妈妈的话，说：“嗯，我不要那个玩具了，因为我既不喜欢，也不需要。”

从此之后，小雨无论买什么东西，都会先想一想自己是不是真的喜欢或者真的需要，这种良好的消费习惯一直伴随着她。

当孩子因为攀比心而想买东西时，我们既不要马上拒绝他的要求（这样他会非常伤心），也不要马上同意他的要求（这样会助长他的



攀比心)，而是要像小雨妈妈那样，问问孩子：“你真的喜欢这个东西吗？你真的需要它吗？”六七岁的孩子一般都会真实地说出自己的想法。然后，我们引导孩子把钱用到有意义的地方，比如，让孩子买一些真正需要的东西；鼓励孩子把钱存起来，帮助有困难的人；等等。

儒家经典《弟子规》中讲到：“唯德学，唯才艺，不如人，当自砺。若衣服，若饮食，不如人，勿生戚。”这样的教诲，是我们应该懂得的，也是我们教育孩子一定要注意去做的，使孩子的“攀比”从衣服、饮食上转移到品德、学问、才能、技艺上。



## 89 踢死你，小破狗！ ——培养孩子的同情心，唤醒冷漠的心

班上的一个孩子生病了，其他孩子不但不去安慰和关心，反而故意远离生病的孩子，生怕被传染上。

一个孩子不小心摔倒了，其他孩子不但不去把他扶起来，反而站在一边，看着他人仰马翻的样子哈哈大笑。

有的孩子看到路边有一只脏脏的流浪狗，嘴里嘟囔着“踢死你，小破狗”，然后飞起一脚，把狗踢到了一旁。

.....

在生活中，类似的例子并不少见，看到这样的情景，我们不禁要问，现在的孩子为什么会有这样的表现呢？他们的同情心都跑到哪儿去了呢？同情心似乎正在悄悄远离我们的孩子。所以，培养孩子的同情心刻不容缓。

249

第十章  
Chapter 10

在一年级，积极塑造孩子的好性格

有的父母可能会说：“用不着这么着急，一年级的孩子不过才六七岁，他就算再没有同情心，也不会做出多么出格的事情。”虽然这个年龄段的孩子缺失同情心都表现在一些小事上，但是这却会潜移默化地“塑造”孩子扭曲的心灵。而且，一颗冷漠的心灵犹如一块贫瘠的土地，是无法培养出高尚的品质和卓越的能力的。

同情心是人最基本的一种道德情感，富有同情心的孩子，性格善良、热情，能够用心去理解和帮助他人，更容易融入集体生活，人际关系往往很好；而缺乏同情心的孩子，性格冷漠、孤僻，不能用心感受他人的需要，甚至会把自己的快乐建筑在他人的痛苦之上，人际关系往往不好。

因此，我们要唤醒孩子冷漠的心，让他拥有一颗感同身受的心。其实，同情心是孩子与生俱来的善良天性，尤其对于一年级的孩子，我们不需要强制灌输这一思想，只需要加以呵护与培养，给予正确的引导，他的同情心自然就会表露出来了。

#### ☆ 让孩子感同身受，唤醒冷漠的心

一天，妈妈带着7岁的伟磊来到公园散步，他们有说有笑地往前走，突然，伟磊在一棵树下发现了一只受伤的小鸟，他跑过去，捧起小鸟，然后又把它摔在了草坪上。妈妈马上制止了伟磊的行为，对他说：“你这样把小鸟摔下来，它不会舒服的。”

伟磊不屑一顾地说：“没事，它都已经快死了，不会有感觉的。”

妈妈耐心地说：“小鸟受伤了，它已经很不舒服了，你再这样把它摔下来，它会更不舒服的。如果你受伤了，妈妈这样对你，你会怎么样呢？”

伟磊想了想，说：“我会疼哭的。”

妈妈把小鸟捧在手里，轻轻抚摸着，说：“小鸟真是太可怜了，咱们把它带回家，等它的伤口好了，再把它放回到大自然，好不好？”

伟磊一听，爽快地答应了。

随着认知能力的发展，一年级的孩子已经能够理解他人的感受了。我们只要给予正确的心理引导，让孩子感同身受，就能唤醒孩子那颗冷漠的心，就像伟磊妈妈做的那样。在生活中，让孩子感同身受是培养同情心不可忽视的环节。

比如，当孩子在花丛中摘了一朵鲜花时，我们可以以鲜花的口吻说：“哎哟，你把我弄得好疼呀！呜呜呜……”然后，我们还可以让孩子想一想，如果自己的身体受伤了会有什么感受，这样就很容易让他在情感上产生共鸣。随着时间的推移，孩子就会自然而然地理解他人的感受，那颗冷漠的心也就被唤醒了。

#### ☆ 通过游戏激发孩子的同情心

虽然孩子已经步入了一年级，但是他依然拥有一颗童心，在他的小小世界里，任何东西都是有生命的，他会很自然地 and 它们嘀嘀咕咕地说话。我们可以利用孩子这一年龄段特有的心理特点，通过游戏激发他的同情心。

我们可以通过角色游戏让孩子扮演不同的角色体验不同的感受。比如，让孩子蒙上眼睛，体验盲人生活上的不便，进而引导孩子以后遇到盲人要提供力所能及的帮助；让孩子扮演病人的角色，体验人生病时的痛苦，进而引导孩子以后要主动安慰和关心生病的家人、老师、同学；等等。

通过游戏的方式，我们可以自然地给孩子一种正确的心理暗示，当孩子真正遇到实际情况的时候，他的同情心就会表现出来了。

生活中，我们常常会遇到他人需要帮助，这时，我们要引导孩子伸出援助之手去帮助他人。我们可以借助媒体，让孩子了解贫困地区小朋友的生活，进而鼓励孩子捐出自己的书本、衣服、玩具等。在我们的正确引导下，孩子的同情心就会慢慢被激发出来。



## 90 来，让妈妈抱抱！好！乖！ ——每天给孩子三次拥抱

在生活中，我们经常会看到这样的情景：

一个孩子对妈妈说：“妈妈，您能像小时候那样抱抱我吗？”

妈妈不以为然地说：“你都上一年级了，还这么黏着妈妈，一点独立性都没有，哪像个小学生啊！”

从孩子的语言中，我们可以看出，他是多么渴望能够得到妈妈的拥抱啊！遗憾的是，妈妈并没有满足孩子的内心需要。为了培养孩子独立生活的能力，有的妈妈甚至在孩子上一年级的时候就让他在学校寄宿了。孩子也许因此而变得独立了，但是，他却很难从我们这里得到应有的温暖和关爱，这会让他感觉到孤单、自卑。

一个18岁的女孩患有严重的自闭症，妈妈为此焦急万分，于是来到一个心理访谈节目现场，求助于心理专家，希望找出女儿的症结所在。

在节目过程中，心理专家问：“你们有多久没拥抱了？”

女孩说：“应该有10多年了吧！”

专家问妈妈：“孩子小时候肯定也挺想和您拥抱的，但是您当时特别忙，是吗？”

妈妈解释道：“自从她上了一年级之后，我基本就没有拥抱过她了，因为我那个时候开始做生意，每天都特别忙，也特别累，几乎没时间陪在她身边。”

专家继续问：“一次拥抱需要多少时间？”

妈妈说：“几秒钟。”

.....

最后，心理专家要求母女俩拥抱一下，虽然她们有些不自在，但最后还是拥抱在了一起。

妈妈因为忙而没有时间陪伴女儿，使女儿失去了倾诉的机会，随着时间的推移，女儿变得孤僻、自卑，从而患上了自闭症。我们肯定不愿意看到这样的结果，因此，我们要每天抽出一定的时间，多陪伴孩子，给孩子温暖的拥抱。

心理学家研究表明：父母常常拥抱孩子，不仅是良好的亲子沟通方式，而且还会产生意想不到的作用和力量，可以让孩子变得坚强，具有更强的社会适应能力。而且，拥抱可以使我们与孩子的关系更亲密，使孩子更有安全感，让孩子变得更自信，有助于孩子形成良好的性格。因此，我们要每天给孩子三次拥抱。

#### ☆ 第一次拥抱——孩子上学前

不同于幼儿园的生活，孩子进入一年级之后，要按时到校，要带必需的学习用品，一开始的时候，他可能会慢吞吞的，或是丢三落四的。如果我们因此而生气，孩子可能就会在我们的唠叨声中开始一天的学习生活。其实，我们不必着急或生气，因为孩子需要一个适应的过程。

在孩子上学前，我们不妨给孩子一个拥抱，在他耳边轻轻地说句话，可以是对他的祝福，比如“妈妈希望你一天都快快乐乐的”，这会给他带来一天的好心情；可以是对他的要求，比如“我们一起抓紧时间，这样就不会迟到了”、“你的书包要装好了，不要落下东西”，这会让他心情愉快地接受我们的建议。

#### ☆ 第二次拥抱——孩子放学后

孩子刚刚进入一年级，我们很希望知道他在学校的情况，所以每当孩子放学回到家后，很多父母都会问一句：“今天在学校怎么样？”一开始，孩子可能会高兴地聊一聊，慢慢地，孩子的回答就会像我们的问话一样干脆，只回答一个字“好”。久而久之，孩子就会越来越疏远我们。

然而，当我们给孩子一个温暖的拥抱时，他会产生一种踏实感，也会觉得我们重视他，从而愿意与我们分享在学校发生的事情。我们

就可以更了解孩子，进而分享他的快乐，分担他的忧愁，并在必要的时候给予正确的引导。

### ☆ 第三次拥抱——孩子入睡前

我们工作了一天，比较劳累，巴不得早点把调皮的孩子哄上床睡觉，自己好放松一下。结果，孩子在我们敷衍、不耐烦的态度中也同样学会了敷衍、不耐烦。慢慢地，孩子就变得不愿意主动与我们亲近了。

如果在孩子入睡前我们能够来到他的身边，给他讲个故事，和他几句话，给他一个深情的拥抱，那么他的心里会有一种踏实感和安全感，从而会很容易地进入甜美的梦乡。

人类之间最好的身体接触方式就是拥抱，拥抱可以传递人与人之间最真诚的关爱。那么，从现在开始，让我们行动起来，每天给孩子三次拥抱。这样一来，孩子就会受到“爱”的滋润，他的整个身心都会快乐起来。



## 第十一章

# 在一年级，培养孩子的生活好习惯



教育就是培养好习惯。为了让孩子更好地成长，更快地成才，我们需要让孩子在生活的点点滴滴中养成良好的习惯。只有这样，孩子才更具有面对未来的热情和活力，才能成长为参天大树。因此，我们一定要尽早培养孩子的生活好习惯。

## 91 我的“灰太狼”不见了！ ——培养孩子整理物品的好习惯

孩子进入一年级之后，需要用的物品越来越多。在生活中，很多孩子在用完物品之后随手乱丢，然后又去做其他事情了。随手乱丢的物品越来越多，房间越来越杂乱。当下次再用的时候，经常要翻箱倒柜，半天也见不到踪影，既浪费了很多时间，又经常为寻找东西而着急、生气。

让孩子学会整理物品，虽然是生活中的一件小事，却反映了孩子做事的态度。如果孩子做事懂得善始善终，而且思维清晰、有条

理，那么他做事便更容易成功。因此，我们需要培养孩子整理物品的好习惯。

莹莹已经上一年级了，每天放学一回家，就会把自己的鞋子、外衣、书包等随手扔在一边，弄得整个房间乱七八糟。妈妈为此很苦恼，用了很多方法纠正莹莹的坏习惯，但是，无论提醒、说教、责备，甚至是惩罚，都毫无效果。

一天，莹莹正在房间里折纸，妈妈看到她这次没有把彩纸弄得满屋子都是，而是都集中在了一个角落里，妈妈立即走上前，轻轻地拥抱了莹莹，在她耳边说：“乖女儿，这次做得很好，房间很整齐，妈妈为你高兴。”

一开始，莹莹还有些吃惊，显得不知所措，很快，她的脸上露出了灿烂的微笑。从此之后，莹莹都会按照妈妈说的去做，把东西摆放好，而妈妈每次也会及时给予肯定。渐渐地，莹莹养成了整理物品的好习惯。

其实，莹莹之所以能够改正乱扔东西的坏习惯，起源于妈妈那个鼓励的拥抱。从妈妈的拥抱中，莹莹知道了如何做才能获得妈妈的肯定与鼓励。对于一年级的孩子，我们可以借鉴莹莹妈妈的做法，当孩子整理物品的时候，我们要及时给予肯定与鼓励，无论是话语、眼神，还是拥抱，对孩子都是一个激励。

#### ☆ 为孩子创造整洁的家庭环境

一个凌乱不堪的家庭环境，传递给孩子的是随手乱扔东西的信息；一个整洁的家庭环境，传递给孩子的是有条不紊的信息。培养孩子整理物品的好习惯，最有效的方法就是我们先做好，并和孩子一起整理物品，这样一来，孩子的积极性就会提高，更易于他养成整理物品的习惯。因此，我们要为孩子创造整洁的家庭环境，这是让孩子学会整理物品的前提条件。



## ☆ 不再为孩子收拾乱摊子

叶强已经7岁了，他的房间一直由妈妈帮忙收拾。叶强每次用完物品都随手一放，等到下次再用的时候，就问妈妈，“妈妈，我的铅笔盒放在哪里了？”“妈妈，我的数学练习册在哪里呢？”“妈妈，我的‘灰太狼’不见了，我没法玩了！”妈妈每天不是为叶强收拾东西，就是为他找东西。

生活中，很多一年级的孩子都会像叶强一样，我们也会像叶强妈妈一样。我们觉得，孩子才上一年级，还不会整理物品，于是，我们就经常为他收拾乱摊子。这样一来，孩子就会觉得，自己弄乱了物品也没有关系，反正有父母来收拾，自己也就懒得去做了。结果，这不仅助长了孩子的依赖心理，而且剥夺了他整理物品的机会。因此，我们不要再为孩子收拾乱摊子了。

## ☆ 教给孩子整理物品的方法

对于一年级的孩子而言，他还不懂得如何整理物品，因此，我们要随时随地引导和帮助他，让他学会对物品进行整理和归类。我们可以运用游戏的方式，让孩子把物品送回“家”，也就是把物品放在相应的柜子或整理箱内。

比如，整理学习用的书本时，把各科的书本分别码放，然后放在书柜里；整理玩具时，把小汽车和小汽车放在一起，把毛绒玩具和毛绒玩具放在一起，然后再分别放在整理箱内；等等。

## ☆ 养成提前整理书包的习惯

孩子进入一年级，随着学习的科目增加，需要用的物品也越来越多。在早晨上学之前，很多孩子因为临时找不到学习用品而耽误时间。为此，我们需要在孩子写完作业之后，让他养成整理书包的习惯。

一开始，我们可以和孩子一起整理，根据课程表，把第二天需要的教科书、练习册、本子、老师要求准备的东西、学习用品等一样一样地整理好。当孩子慢慢养成整理书包的习惯之后，我们就可以让

他自己去做了。

孩子刚开始学习整理物品时，我们要帮助他，一边示范，一边说明怎样整理看起来更好、更方便以后使用。当孩子自己动手整理物品时，我们要及时给予肯定与鼓励，这样，孩子才会对整理物品产生兴趣，并逐渐养成习惯。



## 92 就再睡一小会儿！ ——让孩子按时起床、睡觉，养成规律的作息习惯

孩子进入一年级之后，需要适应学校的学习生活，需要严格按照学校的时间来安排他的作息時間，尤其是按时起床、睡觉。有规律的作息，可以促进人体的新陈代谢，使人精力充沛，有利于身体健康。对于正在长身体的孩子，这就显得更为重要了。

但是，在生活中，很多孩子晚上睡得晚，早晨起不来。我们大多数父母可能在生活中都遇到过这样的情景：早晨叫孩子起床要叫好多遍，他总是不能马上起床，有时磨磨蹭蹭想多睡一会儿，有时还假装没听到，直到最后不得不起床的时候，才会懒懒散散地从被窝里爬出来。

叮叮刚刚进入一年级，还不太适应小学的学习生活。由于叮叮在幼儿园养成了懒散的习惯，每天早晨起床就变成了一个大问题。每天，妈妈都要叫上好几遍，他才会恋恋不舍地起来，导致洗漱和吃饭的时间非常紧张。

一天，妈妈走进叮叮的房间，说：“叮叮，起床了。”

叮叮打了个哈欠，翻了个身，说：“再睡一会儿吧！”

妈妈说：“再睡一会儿就要迟到了，快起来。”

叮叮说：“就再睡一小会儿，不会迟到的。”

这次，妈妈没有继续叫叮叮。结果，等叮叮醒来的时候，已经是7:50了，叮叮一边哭，一边说：“妈妈也不叫我起床，我都迟到了，怎么办啊？”

妈妈耐心地说：“叮叮，不是妈妈没叫你起床，而是你自己不想起。如果你以后按时起床，就不会迟到了。”

叮叮一听，点了点头。

妈妈为叮叮买了一个闹钟，每天早晨，只要闹钟一响，叮叮一定会马上起床。从此之后，叮叮养成了按时起床的好习惯，再也没迟到过。

面对孩子早晨不起床的问题，如果我们用了很多方法都毫无效果的话，那么我们不妨借鉴叮叮妈妈的做法，让孩子接受“自然惩罚”，也就是说，当孩子出现过失的时候，我们不要批评或指责，而是让他自己承担行为的后果，这样的经历会加深孩子的印象，让他自觉地改正过失。

俗话说：“日出而作，日落而息。”这就说明，人的起居应该符合自然规律。而且，有规律的作息对孩子的成长和发展极为重要。因此，我们需要帮助孩子建立有规律的作息時間，让他养成按时起床、睡觉的好习惯。

#### ☆ 我们首先要以身作则

小薇上一年级了，每天晚上，全家人都睡得很晚，一般情况下，晚上10:00左右，妈妈才开始准备洗漱，爸爸还在看电视，而小薇也无所事事地走来走去。妈妈洗漱完，就已经10:30了，她再去安排小薇洗漱，结果，全家人每天11:00才能上床睡觉。

对于一年级的孩子而言，他的作息时间往往受到父母作息時間的影响。小薇在这样的家庭环境下，又怎能养成作息有规律的习惯呢？如果我们生活起居不讲究规律，孩子自然也就无法建立良好的作息规律。其实，作息有规律是一种家庭气氛，我们想让孩子养成作息有规

律的好习惯，我们首先要做到。

#### ☆ 用巧妙的方法让孩子作息有规律

现在，很多一年级的孩子早晨不按时起床，晚上不按时睡觉，作息非常不规律，这已经成为很多父母的一大困扰。其实，有时候，我们也可以采用巧妙的方法让孩子作息有规律。

如果孩子早晨赖床，我们一再地提醒，甚至呵斥几句，都会影响孩子一天的心情。其实，我们只要花点心思，就可以让孩子在巧妙的安排下醒来。比如，让孩子在清新欢快的音乐声中快乐地醒来；让孩子在美味的饭菜“引诱”下迫不及待地醒来；拉开窗帘，让孩子在“自然闹钟”的光线影响下自然地醒来……

面对孩子无法按时睡觉的情况，我们需要知道其中的原因，然后再针对原因去寻求解决的方法。比如，有的孩子晚上吃得太晚或太饱，到了睡觉的时候，因为肠胃不适而无法入睡，那我们就要保证让孩子早点吃饭，并控制他的饭量；有的孩子精力十足，白天没有进行充足的运动，晚上自然就不想睡觉，那我们就要让他在白天多做运动，比如，跑步、跳绳、打羽毛球等。

有时候，孩子周一至周五都按时起床、睡觉了，到周末或者假期的时候，却玩到很晚，一觉睡到大中午。这是非常不正确的做法，根本无法让孩子真正养成作息有规律的习惯。因此，我们一定要坚持让孩子每天都按时起床、睡觉。



## 93 我不爱吃青菜！ ——不要让孩子成为“偏食大王”

随着人们生活水平的不断提高，很多孩子养成了一个坏习惯——

偏食。我们经常会听到有的父母说：“孩子就喜欢吃肉，一点儿青菜都不愿意吃。”也有的父母说：“我家孩子就吃那么几样菜，其他的都不吃，如果做了他不喜欢吃的菜，他宁愿饿肚子也不吃，真是愁人啊！”

一年级的孩子正处于长身体的时期，而偏食会导致营养过剩或营养失衡，容易引起很多疾病，最终严重影响孩子的健康。孩子在成长的过程中，需要吸收各方面的营养，只有这样，才能保证他的身体健康成长。因此，我们不要让孩子成为“偏食大王”，要给他搭配科学、合理的饮食，让他多吃青菜。

### ☆ 不对孩子搞特殊化待遇

由于现在的孩子都是独生子女，我们都比较溺爱他，会特意为他做一些可口的饭菜。如果遇到孩子不喜欢吃的青菜，我们有时也会特意避开，比如，孩子不喜欢吃青菜馅的包子，我们就专门为他包肉馅的包子。

结果，我们这样的做法在无形中强化了孩子的偏食心理，让他认为自己特殊，可以不用吃青菜。从营养学的角度讲，要做到营养均衡，就要多吃青菜，不能偏食。因此，在饮食方面，我们不应对孩子搞特殊化，不要特意迁就他。

### ☆ 我们做饭，让孩子打下手

玲玲偏食很严重，不爱吃青菜。妈妈为此想了不少的方法，可还是无法改变玲玲偏食的毛病。

星期六，妈妈带着玲玲去超市买东西，一起挑选了一些新鲜的青菜。回来后，妈妈准备做午饭，对玲玲说：“玲玲，今天当一回妈妈的小帮手吧？”

玲玲兴奋地说：“好啊！那我需要做什么呢？”

妈妈指着一堆青菜，说：“你帮妈妈把青菜择一择、洗一洗吧！”

在妈妈的指导和帮助下，玲玲把青菜洗得干干净净的。妈妈高兴地说：“真是个乖女儿，知道帮妈妈做事情了，而且

还做得这么好，以后会做得更好的。”

玲玲不好意思地笑了，说：“那我以后就多做。”

吃饭的时候，玲玲得意地对爸爸说：“爸爸，你知道吗？这个青菜是我择的，也是我洗的。”

爸爸说：“那这个菜肯定好吃。”

这顿饭，玲玲特意多吃了一些青菜。后来，妈妈做饭的时候，经常会让玲玲帮助她做一些简单的事情。渐渐地，玲玲不仅改掉了偏食的毛病，而且还提高了动手能力。

面对偏食的玲玲，妈妈的这一做法真是个一举两得的好方法。通常来说，孩子更愿意吃自己参与动手的饭菜。所以，在平日里，我们可以多让孩子参与进来。一年级的孩子可能不会炒菜，但是他可以参与食物的准备过程，比如，挑选一些蔬菜，择菜，洗菜，等等。另外，我们也可以让孩子做一些简单的菜，比如，凉拌菜，我们先把料放好，然后让他搅拌一下。

#### ☆ 运用榜样的力量纠正孩子的偏食

李健7岁了，他最讨厌吃菠菜。有一次，妈妈炒了菠菜鸡蛋，任凭妈妈如何劝说，李健就是不肯吃。这时候，爸爸说：“儿子，你喜欢奥特曼吗？”

一听这话，李健来了精神，说：“当然喜欢了，奥特曼多厉害啊，他可以去对付很多坏人。”

爸爸神秘地说：“那你知道奥特曼为什么有力量去对付坏人吗？”

李健摇摇头，说：“爸爸，您说呢？”

爸爸用坚定的口气说：“奥特曼是因为吃了菠菜才有力量去对付坏人的。”

李健惊奇地问：“真的吗？”

“爸爸什么时候骗过你啊！”

“那我也要吃菠菜，要像奥特曼一样有力量。”说完，李

健夹了一筷子菠菜。

生活中，每个孩子的心目中都有一个榜样，可能是现实中的某个人，也可能是动画片中的人物。榜样的力量是神奇的，在榜样的引导下，孩子愿意去改正不好的习惯。正如李健一样，他因为喜欢奥特曼，才愿意尝试吃以前讨厌吃的菠菜。因此，我们可以运用榜样的力量，纠正孩子偏食的坏习惯。

《弟子规》言：“对饮食，勿拣择。”如果孩子从小就挑剔食物，那么将无法让他的身体得到均衡的营养。只有合理的饮食，才能拥有健康的身体，才能增强身体抵抗力。因此，我们要让孩子养成不偏食的习惯。



263

第十一章  
Chapter 11

在一年级，培养孩子的生活好习惯

## 94 妈妈，我想吃麦当劳！ ——让孩子远离垃圾食品

随着社会的进步，人们的生活条件也随之不断改善，很多孩子不喜欢吃家里的饭菜，而对汉堡、炸鸡翅有着强烈的兴趣；很多孩子口渴后的第一反应不是喝白开水，而是喝碳酸饮料。对于一年级的孩子而言，垃圾食品的口感刚好符合孩子的口味，所以很多孩子都难逃垃圾食品的诱惑。

垃圾食品不仅含有很高的热量，而且还含有很多有害成分，对孩子的身体和智力发展都有很大的影响。由于垃圾食品添加防腐剂、增色剂和保色剂等，会加重孩子的肝脏负担。一般情况下，垃圾食品的口味偏重，对孩子的味觉会产生强烈的刺激，一旦孩子的味觉接受了这种“美味”的刺激后，他就会对这种“美食”上瘾。

芸芸最爱吃汉堡，每次妈妈带她出去吃饭，她总是要去吃汉堡。一开始，妈妈觉得孩子爱吃就让她吃吧！但是，有一次学校组织了体检，体检报告上显示，芸芸的体重已经严重超标。这引起了妈妈的注意，妈妈决定不再让她吃汉堡。

一天，芸芸对妈妈说：“妈妈，我想吃麦当劳。”

妈妈说：“不行，你现在的体重已经超标了，老吃这些垃圾食品对身体不好。”

芸芸用央求的眼神看着妈妈，说：“不嘛，不嘛，我就是想吃汉堡。”

妈妈灵机一动，说：“这样吧，我们一起亲手做汉堡，怎么样？”

芸芸还从没吃过自己做的汉堡，于是就答应了。

妈妈拿来了面包片，煎了几个鸡蛋，准备了一些沙拉酱和新鲜的生菜，然后，和芸芸一起动手做起了汉堡。芸芸很快就把汉堡做好了，然后高兴地吃了起来，一边吃一边赞叹自己做的“土汉堡”好吃。

渐渐地，芸芸对麦当劳里卖的汉堡失去了兴趣。每当芸芸想吃汉堡的时候，她就会张罗着要做“土汉堡”。

这位妈妈真是有智慧，利用制作口味相近的健康食品来替代垃圾食品，不仅帮助孩子改掉了爱吃汉堡的毛病，而且还让她喜欢上了自制汉堡。生活中，我们也可以利用这种方法，比如，用海苔代替膨化食品，用杂粮饼干代替奶油、巧克力饼干，用新鲜的果汁、蔬菜汁代替碳酸饮料，等等。

对于一年级的孩子来说，有一个健康的身体显得尤为重要。因此，我们要让孩子远离垃圾食品，让他养成合理、均衡的饮食习惯，为他的身体健康打下坚实的基础。

#### ☆ 坚决不给孩子买垃圾食品

通常来说，一年级的孩子大都喜欢吃零食。而且，这时期的孩子



还没有建立正确的是非观，很容易受到垃圾食品的“引诱”。如果我们经常买一些糖果、膨化食品、可乐，孩子哪能抵得住“美食”的诱惑呢？因此，我们应坚决不给孩子买垃圾食品，让它们远离孩子的生活。

### ☆ 丰富孩子的日常饮食

有时候，孩子因为经常吃垃圾食品，导致不好好吃饭。这时候，我们除了禁止孩子吃垃圾食品之外，更要丰富他的日常饮食。一旦我们提供给孩子既丰富又营养的日常饮食，他就会不再那么热衷于垃圾食品了。

平日里，我们要尽量让孩子多吃蔬菜、水果、坚果之类富含维生素和矿物质的食物。在一天的饮食中，我们要尽量搭配丰富多样的饭菜，比如，在一餐饭中搭配红色的西红柿、白色的菜花、绿色的青菜、紫色的茄子、黑色的木耳，这样，不仅可以吸引孩子的注意力，刺激食欲，而且还可以让孩子获得均衡的营养。

### ☆ 为孩子选择健康的食品

一年级的孩子正处于长身体的时候，我们除了为他提供三顿正餐之外，也可以适当地给孩子提供一些有益于健康的零食，比如杂粮饼干、新鲜水果、坚果等，以此来代替垃圾食品。如果孩子喜欢喝饮料，我们可以专门买个榨汁机，给孩子榨新鲜的果汁、蔬菜汁。这样一来，不仅满足了孩子的食欲，而且还让他补充了营养素。

孩子在幼儿园都会有加餐，但是上了一年级之后，学校一般不会专门提供加餐。于是，有的父母就给孩子带一些零食，以免孩子饿肚子。这样的做法会影响孩子的身体，我们应该给孩子准备营养均衡的三餐饭，为他在学校的学习生活提供充足的能量来源。



## 95 外面太冷，不想锻炼了！ ——要让孩子勤于锻炼身体

对于一年级孩子的身体健康问题，除了重视睡眠和饮食之外，勤于锻炼身体也是非常必要的。适当的体育锻炼，有利于孩子的身体发育，可以提高其抵抗能力，增强其机体的适应能力。而且，一个勤于锻炼身体的孩子，总是精神焕发，能够积极主动地投入到学习中。

如今，孩子出门就坐车，不愿意多走路；上楼要乘电梯，不愿意爬楼梯。这样下去，孩子又怎能有一个强健的身体呢？而且，孩子进入一年级之后，生活节奏加快了，学习密度也增大了。如果孩子没有进行身体锻炼，很容易出现入学不适应的状况，比如疲劳、没精打采、注意力不集中，等等。

可见，对于一年级的孩子来说，增强身体素质显得尤为重要。因此，我们要让孩子勤于锻炼身体。

文轩刚刚进入一年级，一开始，他非常高兴自己荣升为一名小学生。但是，过了一段时间，文轩向爸爸反映，还是做幼儿园小朋友好，上小学太累了。爸爸也发现，文轩上了一年级之后，精神头没有以前足了，注意力也不太集中了。于是，爸爸决定每天带文轩去公园锻炼身体。

一开始，文轩还能坚持和爸爸一起锻炼身体。慢慢地，他有些不情愿了。一天，清晨6:30，闹钟响了，文轩伸手关掉闹钟，想继续睡觉。

这时，妈妈走过来，对文轩说：“快起来吧，爸爸正等着你呢！”

文轩懒懒地说：“外面太冷了，不想锻炼了！”

妈妈狠了狠心，把文轩的被子掀了起来，执意让他起床。

文轩无奈地起床了，然后和爸爸来到了公园。没想到，文轩在公园碰到了自己的同学。他们开心地打招呼，都很高

兴见到对方。

回家的路上，爸爸问文轩：“刚才那个男孩学习应该不错吧？”

文轩奇怪地问：“爸爸，你怎么知道呢？”

“因为那个男孩一直都坚持在这里锻炼身体，我已经看到他好多次了，而且，他有一双明亮的眼睛。我想他一定是一个既有毅力又聪明的孩子。”

文轩高兴地说：“原来是这样啊，那我也要坚持锻炼身体。”

爸爸哈哈一笑，说：“好啊！勤于锻炼身体，你也会变得既有毅力又聪明。”

文轩之所以会主动提出坚持锻炼身体，是因为爸爸抓住了他好胜心强的心理特点。一年级的孩子天生活泼好动，我们可以利用他的好奇心强、好胜心强等心理特点，引导他进行适当的体育锻炼，从而激发他勤于锻炼身体的兴趣。

#### ☆ 与孩子一起锻炼身体，增强他的兴趣

林泽7岁了，每天早晨起床后，妈妈都会叫他到楼下跑步，他非常想让妈妈陪他一起跑步，而妈妈总以做饭为理由回绝他的请求。过了一段时间之后，林泽越来越不愿意去跑步了。为了让林泽坚持下去，妈妈决定每天陪他一起跑步。每天早晨，人们都会看到母子俩在楼下跑步的情景。

一般来说，一年级的孩子大多没有常性，一开始可能对体育锻炼感兴趣，时间一长就不行了。这时候，我们参与其中，与孩子一起锻炼身体，就会增强他的兴趣，坚持一段时间之后，孩子就会真正喜欢上体育锻炼。

另外，我们参与到孩子的体育活动中，有利于促进孩子心智的发展。因为，孩子可以从中学学习到一家人的团结协作精神，学习到爸爸身上散发出来的勇敢、坚强、果断的气质，学习到妈妈做事有耐心、持之以恒的品格。

## ☆ 帮助孩子选择合适的运动形式

我们可以根据孩子的年龄特点和生理特点，帮助他选择合适的运动形式，培养他积极参与体育锻炼的习惯。通常来说，一年级的孩子更喜欢游戏型的运动形式，那我们就可以选择有情节、趣味性高的运动形式，比如老鹰捉小鸡、跳格子、玩陀螺等。随着孩子运动兴趣的增强，我们可以适当变换运动形式。

当孩子参加某项体育锻炼之前，我们要根据锻炼形式的特点，让他先活动一下全身，为接下来的体育锻炼做充分的准备。当孩子参加完体育锻炼之后，我们要让他做一些放松身体和调整呼吸的活动，使身体逐渐恢复到活动之前的状态。总之，我们既要让孩子勤于锻炼身体，又要避免他在活动过程中受伤。



## 96 不洗手！不刷牙！…… ——洗手、刷牙、洗澡、定时排便

孩子进入一年级之后，生活基本能够自理，可以自己洗手、刷牙、洗澡、定时排便了。然而，在生活中，很多孩子嫌麻烦，觉得这些事情占据了他玩的时间，于是不愿意主动做这些事情。

孩子拥有良好的卫生习惯，不仅有利于他的身体健康，增强他的抵抗力，而且还能让他有一个干净、整洁的外在形象，增强他的自信心。我们一般都会有这样的感受：如果一个孩子干净整洁地出现在我们的面前，我们就会喜欢他；如果一个孩子邋里邋遢地出现在我们的面前，即使他长得再漂亮、再可爱，我们也不会喜欢他。

可见，孩子是否能够养成良好的生活卫生习惯，对他的身体和未来的成长有着十分重要的意义。因此，我们要培养孩子讲究卫生的习

惯，让他勤洗手、早晚刷牙、经常洗澡、定时排便，让他成为一个身体健康、人见人爱的孩子。

### ☆ 让孩子认识到讲究卫生的重要性

上一年级的王振是个调皮的孩子，他总喜欢和小朋友在草坪上“摸爬滚打”。每当脏兮兮的王振回到家，妈妈就直皱眉头。然而，更让妈妈头疼的是，无论怎么劝说，王振就是不喜欢洗澡。每次都要等到不洗不行的时候，王振才会去洗一下。

有一天，王振回到家，没有了平时的欢笑，向妈妈说：“妈妈，同学都不愿意和我玩，他们嫌我臭，妈妈，我真的臭吗？”

听了这话，妈妈有些哭笑不得，然后对他说：“儿子，只要你经常洗澡，他们就会愿意和你玩了。”

在妈妈的督促和帮助下，王振逐渐养成了勤洗澡的好习惯。当然，王振的同学也愿意和他玩了。

孩子进入一年级之后，随着交际面逐渐扩大，他越来越渴望所有人都喜欢他。这时候，我们就要告诉孩子，要想博得大家的喜爱，就要讲究卫生，要勤洗手、早晚刷牙、经常洗澡、常剪指甲、勤换衣服。这样一来，孩子便会越来越注重自己的外在形象，也就会逐渐养成讲究卫生的好习惯。

### ☆ 激发孩子洗手、刷牙、洗澡的兴趣

叶雯7岁了，她养成了一个良好的卫生习惯：每天早晚刷牙。而且，叶雯非常自觉，从不用父母催促。叶雯能养成这个好习惯，离不开妈妈的耐心教导。

在叶雯快两岁的时候，妈妈就开始教她漱口，妈妈把这个过程表演得非常形象：嘴巴里含着水，然后鼓起腮帮子“咕噜咕噜”地漱口，然后“噗”的一声，把嘴巴里的水喷出来。在妈妈的带动下，叶雯对这个“游戏”产生了兴趣，并

很快就学会了。

等叶雯长大一些的时候，妈妈又特意在她面前表演刷牙。叶雯对这个表演也很感兴趣，就开始试着自己刷牙。慢慢地，叶雯养成了早晚刷牙的好习惯。

当孩子还没学会正确地洗手、刷牙、洗澡时，我们可以利用巧妙的方法来激发孩子的兴趣，就像妈妈训练叶雯刷牙一样。我们可以一边形象地进行示范，一边生动地进行讲解；也可以把洗漱的过程编成儿歌；等等。一个良好的卫生习惯不是一朝一夕就能养成的，这需要我们去激发孩子的兴趣，并耐心地给予他引导和帮助。

#### ☆ 一定要让孩子养成定时排便的习惯

孩子进入一年级之后，上课时间比幼儿园长了，也不能随便上厕所了。虽然孩子已经学会了上厕所，但是有的孩子不习惯上学校的厕所，有的孩子上课的时候想上厕所却不敢说，于是就一直憋着，这很容易导致孩子出现大小便失禁的情况。

这时候，我们要鼓励孩子上学校的厕所，给他适应的时间，并告诉孩子，下课要及时上厕所，如果上课想上厕所不要忍着，要大胆告诉老师。一般来说，孩子吃过早饭后，他的肠蠕动比较活跃，我们可以利用这个时间段，让他养成排便的习惯。

如果孩子已经学会了正确地洗手、刷牙、洗澡，但是还没有形成习惯，我们可以利用语言的提示或者借助媒体，让他从根本上认识到讲究卫生对身体的影响。比如，孩子不能坚持刷牙，我们可以专门买一套关于蛀牙的动画片，从而让他知道，如果不刷牙，牙齿就会生病。



# 97 电视节目真好看！

## ——别让电视、电脑、游戏机毁了孩子

以前，孩子喜欢玩捉迷藏、放风筝、过家家，玩得不亦乐乎。如今，随着信息时代的来临，孩子喜欢上了看电视、上网、玩游戏机，把它们当成了自己最好的“伙伴”。虽然它们丰富了孩子的生活，带来了许多便利，但是同时也带来了负面影响，尤其对于一年级的孩子。

在生活中，相信很多父母都曾为孩子看电视、上网、打游戏机而发愁。然而，采取的处理方式不同，将会出现截然不同的结果。有的父母撒手让孩子随便看、随便玩，结果孩子沉迷其中；有的父母让孩子彻底脱离电视、电脑、游戏机，结果孩子又哭又闹，无法安心学习。可见，这些较为极端的处理方式都无法收到良好的效果。

7岁的颖颖特别喜欢看电视，尤其是动画片。每天放学一到家，颖颖就扔下书包去看电视。颖颖每次都是看完了喜欢的动画片，才会去写作业。结果，每天都很晚睡觉，早晨还起不来。

妈妈为了让颖颖恢复正常的生活，强制性地不让她看电视。但是，这样做的效果并不理想。虽然颖颖没机会看电视了，但是她满脑子都是动画片，无法集中精力学习。

于是，妈妈开始改变方式，和颖颖最终达成了共识，每天回家先写作业，作业认真完成了之后，才能去看有益的电视节目。另外，妈妈也规定了她看电视的时间，每次都不能超过30分钟。在妈妈的监督和提醒下，颖颖很快就恢复了正常的生活。

我们既不能让孩子沉迷于电视、电脑、游戏机，又不能彻底让孩子脱离它们，唯一合理的处理方式就是合理利用电视和网络，规定看电视、上网的时间，就像颖颖妈妈后来采取的处理方式。总之，我们一定不能让电视、电脑、游戏机毁了孩子。

271

第十一章  
Chapter 11

在一年级，培养孩子的生活好习惯

### ☆ 限制孩子看电视、上网的时间

相对而言，一年级孩子的作业量不大，每天有很多空余的时间，于是就把自己交给了电视、电脑、游戏机，而且一看一玩就是好几个小时，这样下去会影响孩子的身体和学习。因此，我们要严格规定孩子看电视、上网、玩游戏的时间，每天不能超过1小时。另外，为了保护孩子的视力，我们每隔20分钟就要提醒孩子远眺一下，适当放松一下眼睛。

### ☆ 引导孩子合理利用电视、网络

一位妈妈曾这样描述自己的儿子：我儿子特别爱看电视，在他一两岁的时候，每当他看到电视中有人受伤、流血，便会伤心地掉眼泪。但是，当他六七岁的时候，每当他看到电视中有人拿着刀剑互相打斗时，却会在电视机前手舞足蹈地大喊“打死他，打死他”。

一年级的孩子还没有形成正确的是非、善恶判断能力，思想很容易受到电视、电脑中不健康内容的影响，从而无法建立正确的人生观、价值观。因此，我们要引导孩子合理利用电视、网络。

对于一年级的孩子而言，我们要选一些有益于身心健康的电视节目，比如，能够启发孩子心灵的德育动画片，儿童名著、童话改编的动画片，《人与自然》、《走近科学》等科普题材的知识性节目，等等。

网上信息量非常大，孩子可以通过它获取更多的知识，可以起到拓宽视野的作用。在孩子用电脑之前，我们最好先在电脑上安装过滤软件，自动屏蔽一些不良网站和信息，这样孩子就不会受到不良信息的危害了。另外，我们可以引导孩子利用网络学习，比如英语、五子棋、象棋等。

### ☆ 丰富孩子的业余生活

很多一年级的孩子之所以迷恋电视、电脑、游戏机，是因为没有丰富的业余生活，空闲的时候不知道该做些什么，于是就把它们当成



了“好伙伴”。面对这样的情况，我们需要帮助孩子丰富业余生活，比如陪孩子去公园散步、打羽毛球、下棋、游泳，等等。当孩子的业余生活变得丰富多彩时，他自然不会沉迷于不真实的世界。

对于一年级的孩子来说，电视和电脑就像一把“双刃剑”，既有积极的一面，也有消极的一面。我们需要培养孩子养成正确的看电视、上网的习惯，引导他合理利用电视、网络，让他从中获得有益的信息，并严格规定使用的时间，保护他的身心健康。



## 98 妈妈，红灯不能走！ ——教孩子遵守秩序与规则

中国有五千年文明历史，素有“礼仪之邦”之称，而遵守秩序与规则也是礼仪的一种。俗话说：“没有规矩，不成方圆。”因此，从孩子小时候开始，我们就要让他学会在公共场合遵守秩序，帮助他养成自觉遵守交通规则的好习惯，从而提升他的素质。

但是，在生活中，我们经常看到这样的情景：在学校，放学的时候，孩子们蜂拥而出，一边挤一边嚷，都争着想要先出校门；在公共场合，他们随手扔垃圾，大声说话；在马路上，他们看到马路上没车，就肆意闯红灯；等等。

遇到这样的孩子，我们总会摇摇头，说一句“这孩子真没素质”或者“这样太危险了”，甚至还会再加上一句“父母怎么教育的啊”。正如《三字经》中讲到的“养不教，父之过。”因此，要想让孩子有素质，让孩子有安全意识，就要注意培养他遵守秩序与规则的良好习惯。

李媛马上就要上一年级了，她告诉妈妈，自己已经是一名小学生了，可以自己走路上学，不需要妈妈来回接送了。

273

第十一章  
Chapter 11

在一年级，培养孩子的生活好习惯

听到李媛这样说，妈妈感到很欣慰，也愿意让她多锻炼。但是，妈妈又很担忧李媛的安全问题，因为李媛上学必须经过一个十字路口才能到学校。

于是，妈妈决定对李媛进行交通安全教育。妈妈买来了关于交通安全教育的书籍，一边给李媛讲解，一边演练。经过一段时间的教育和训练，李媛已经牢牢记住了关于交通规则的内容。

李媛进入一年级之后，一开始，妈妈陪她一起走路上学，她每次都严格遵守交通规则，从没有出过差错。经过几天的观察，妈妈就放心地让李媛自己走路上学了。

对于一年级的孩子，不管是秩序还是规则，我们都应该像李媛妈妈那样，向孩子一遍一遍地讲解、示范，并和他一起去遵守。这样一来，孩子不仅提升了素质，而且还保证了人身安全。

#### ☆ 为孩子做遵守秩序与规则的典范

妈妈带着7岁的露露过马路，红灯突然亮了，但是没有车开过来，妈妈赶紧拉住露露的手，准备过马路。露露不解地说：“妈妈，红灯不能走！”

妈妈说：“傻孩子，没事的，你看，马路上都没有车。”说完，妈妈硬是拉着露露走了过去。

试想一下，露露下次还会等红灯吗？在妈妈的影响和带动下，露露也会在没车的情况下闯红灯，因为妈妈和她用实践证明了“闯红灯没事”。在这种侥幸心理的驱使下，孩子很容易将自己置于危险的境地。只有我们遵守交通规则，孩子才会遵守交通规则，才能最大限度地减少发生交通事故的概率。

因此，在生活的点点滴滴中，我们都要为孩子做遵守秩序与规则的典范。比如，当我们带孩子出门时，一定不能因为少走路而践踏草坪；当我们带孩子乘坐公交车时，一定要排队上下车，并主动给需要的人让座；当我们带孩子去公共场所时，一定要保护环境，不大声说

话；当我们带孩子去超市买东西时，一定要排队结账；等等。

### ☆ 及时纠正孩子的不良行为

一天，妈妈带着6岁的唐唐去公园玩。妈妈给唐唐买了一个煎饼，吃完后，唐唐随手把垃圾扔在了地上。妈妈说：“唐唐应该把垃圾放回它的‘家’，快捡起来吧！”

唐唐摇摇头，用小手指着地上的一片纸巾，说：“妈妈，你看，刚才那个阿姨就把垃圾扔在地上了。”

妈妈仍然耐心地说：“我们不可以扔垃圾。”

唐唐不解地问：“为什么那个阿姨就可以呢？”

妈妈蹲下来，平和地说：“唐唐，那个阿姨做得不对。如果我们都把垃圾扔在地上，那么这个公园就会变成一个垃圾场，人们就无法进来玩了。”

唐唐点点头，乖乖地把垃圾捡起来，放进了垃圾桶。

妈妈微笑着说：“唐唐懂得爱护环境了，妈妈真高兴。”

一年级孩子的公德意识比较薄弱，很容易受到周围人的影响，做出不遵守秩序或规则的行为。这时候，我们要给予耐心引导，让孩子明白这样做不对，并告诉他应该如何去做。当孩子改正了不良行为时，我们要及时鼓励、表扬。

有关统计表明，交通事故是造成少年儿童意外伤害的第二“杀手”，而交通事故发生的最主要原因是违反交通规则。因此，我们一定要对交通安全问题给予足够的重视，对孩子加强交通安全教育，要让他牢记交通规则，更要让他严格遵守。



# 99 爸爸妈妈先吃！

## ——让孩子从小就知道孝敬父母

所谓教育，最重要的就是教孩子学做人，而且是做一个有孝心的人。因为，孝敬父母是做人的本分，是一切德行的根本，是教育的起源。一个有孝心的孩子，才能体会父母的辛苦，不让父母为自己操心、担忧。

在某地，一个年仅3岁的孩子，在父母上班之后陪伴瘫痪在床的奶奶。父母上班之前，会把做好的饭菜放在锅里，吃饭的时候，孩子会把饭菜端到奶奶床边。当奶奶要小便的时候，孩子就会把便盆拿给奶奶……

很多3岁的孩子还需要有人陪着到处玩，需要有人哄着吃饭。但是，这个3岁的孩子不仅生活可以自理，而且还能够帮助父母照顾奶奶。这个孩子能做到这些，肯定与父母的教育是分不开的。孩子有没有孝心，很大程度上取决于父母的影响。

因此，我们要从自身做起，给孩子做“孝顺父母”的好榜样。我们要常回家陪陪父母，给父母一个好脸色，和父母说话要和颜悦色，陪父母聊聊天，多帮父母做家务，给父母洗脚、捶背、揉肩，等等。当孩子看到我们这些行为时，他会认为这是理所当然的，久而久之，孩子耳濡目染，也会效仿我们的行为，学会孝敬父母了。

### ☆ 不要把第一口菜夹给孩子

蓝蓝今年6岁，荣升为了一名小学生。妈妈做了一大桌子菜为蓝蓝庆祝，希望她好好学习。吃饭的时候，妈妈一个劲地给蓝蓝夹菜，说：“这些菜是妈妈特意为你炒的，你要多吃一些。”

奶奶也不甘示弱，一边给蓝蓝夹菜，一边对她说：“这两道菜也很好吃，快吃吧！”

结果，所有人都给蓝蓝夹菜，蓝蓝碗里的菜最多。

这样的情景经常会出现我们的生活中，我们千万不要小看这个夹菜的动作，当我们给孩子夹菜时，这个先后顺序就颠倒了，孩子为人子的孝道就没有学到；当我们给父母夹菜时，我们就给孩子演示了孝道，孩子看了也会效仿我们的行为。因此，我们不要把第一口菜夹给孩子，而是要夹给我们的父母。

### ☆ 让孩子明白“生日”的意义

一年级的孩子很少记得父母的生日，更谈不上给父母送上生日的祝福了，但是却不会不记得自己的生日。当孩子过生日时，第一个想到的是什么？毋庸置疑，肯定是生日礼物。如果我们不对孩子进行教育的话，孩子又怎么能知道生日是妈妈的受难日呢？

因此，我们要让孩子知道妈妈十月怀胎的辛苦、饮食上的困难和行动上的不方便、生产时要承受的痛苦和承担的生命危险。通过这些事实，我们要让孩子明白“生日”的意义、妈妈的生育之恩和父母的养育之恩。

### ☆ 成全孩子的孝行

如果孩子想给我们洗脚，我们会怎么做？有的父母可能会说“好了好了，妈妈心领了，你有这份孝心就行了”；有的父母可能直接把洗脚盆收起来，既害怕孩子把水洒得到处都是，又害怕孩子被热水烫伤。总之，很多父母以各种各样的理由回绝孩子，从而扼杀了孩子的孝心孝行。

然而，有一位妈妈是这样做的：一开始，她先把热水器的水温调到最低，这样孩子就不会因为水热而烫伤，等孩子的这些动作很熟悉之后，她再慢慢把热水器调到适当的温度。我们可以从中感受到这位妈妈的良苦用心，虽然洗了一段时间的“冷水脚”，但是却成全了孩子的孝行，孩子会越做越欢喜，也会越来越有孝心。

因此，当孩子表现出孝心的时候，我们要表现出欣慰和满足，要

成全他的孝行，让他明白，孝敬父母是一件让人感到幸福的事情，是值得去做的事情。那么，孩子就有了孝顺父母的动力。

#### ☆ 从小事入手，培养孩子的孝心

我们可能都听过六七岁的孩子天真地说：“爸爸妈妈，等我长大了，我给你们买大房子、小汽车……”听到这话，我们会如何回应呢？首先，我们要肯定孩子的孝心，因为他能把父母时刻放在心中，知道给父母提供好的物质生活。

然后，我们要告诉孩子，孝心更重要的是体现在生活的点点滴滴之中，比如，早晚向父母问好；上学、放学主动向父母打招呼；吃饭的时候，帮父母盛饭；父母下班回家，及时送上问候，帮父母拿包、拿衣服；父母感到劳累的时候，给父母端杯水、揉揉肩、捶捶背；等等。

孝是一切德行的根本，如果孩子缺乏最基本的“孝”的道德教育，而对他进行集体主义、爱国主义的教育，让他奉献自己的爱心，那么最终这些都无法落实在生活中。可以说，教孩子孝敬父母是培养孩子优秀品格的第一课。



## 100 我随便说的，他就当真了！ ——让孩子说话算数，讲信用

诚信是一种美德，是每个人都应该具备的最基本的素质。“信”字是一个智慧的符号，左边是一个“亻”，右边是一个“言”，意思是“人言为信”。也就是说，一个人说出的话，就一定要兑现。在生活中，我们也经常听到一年级的孩子说：“拉钩上吊，一百年不许变。”其实，这就是一句诺言，说明凡事都要讲信用，说话就要算数。

虎虎7岁了，爸爸经常用讲故事的方式教育他要讲信用，不能说话不算数。对此，虎虎铭记在心。

星期天，爸爸想带虎虎去游乐园玩，却被虎虎一口回绝了。爸爸好奇地问：“为什么不去呢？”

虎虎回答：“我已经和同学约好在楼下玩了，所以不能去游乐园了。”

“你不是一直都很想去游乐园玩吗？”

“我是很想去玩，但是我已经和同学约好了。”

“爸爸今天正好有时间，你们随时都可以在楼下玩，你给同学打个电话说一声，下次再玩吧！”爸爸继续试探道。

虎虎一本正经地说：“爸爸，你不是一直都教育我要讲信用吗？我们约好下次再去，好吗？”

看到虎虎如此坚决，爸爸高兴地说：“好的，我们下次再去游乐园。我们家虎虎真是个讲信用的孩子。”

对于一个7岁的孩子来说，游乐园有着一种莫名的吸引力。但是，当虎虎面临着这样两难的选择时，他经住了爸爸的考验，最终选择了留下来和同学在楼下玩。虎虎之所以能够信守承诺，与爸爸平日的教导密不可分。因此，我们要培养孩子的诚信意识，要孩子说话算数，为他一生的幸福打下坚实的基础。

### ☆ 履行对孩子的承诺

林浩是一个一年级的学生，学习成绩很优秀。在一次考试中，林浩考了全班第3名，妈妈为了鼓励他，奖励给他一本童话故事书，并对他说：“如果你能考第1名，你想要什么妈妈就给你买什么。”

林浩想了想，说：“我想买一双旱冰鞋，那样就可以和同学们一起玩了。”

过了好长一段时间，林浩真的考了第1名，他高兴地把这个好消息告诉了妈妈，并向妈妈要旱冰鞋。妈妈心想：要是

给他买了旱冰鞋，他又该经常玩了，学习成绩肯定就要下滑了。于是，妈妈对林浩说：“妈妈不能给你买旱冰鞋，这都是为了你好。”

听到这话，林浩嘟起了小嘴，说：“妈妈，你说话不算数，你是个大骗子！”

林浩的话让妈妈感到震惊，她没想到自己在儿子眼中变成了一个“大骗子”。第二天，妈妈给林浩买回了旱冰鞋，并和他约定，只有完成作业才可以出去滑旱冰。

生活中，为了让孩子听话或努力学习，我们会经常口头承诺给孩子某种奖励，孩子会一直记着我们的承诺，并期盼着早点兑现。如果我们事后说：“我只是随便说说。”孩子不仅会很失望，而且还会认为我们是不讲信用的人。

因此，我们要慎重对孩子许诺，一旦答应了他，就要尽力去做。如果因为某些原因不能履行承诺，我们要主动向孩子说明原因，并找机会弥补。只有这样，我们才能为孩子做好“讲信用”的榜样，才能获得孩子的敬佩和信任。

#### ☆ 不用哄骗的方式让孩子听话

当孩子不听话的时候，很多父母可能经常会用哄骗的方式让他乖乖就范。这种方式也许在短时间内会奏效，但是时间一长，孩子会觉得：随便说一说没什么大不了，说到做不到也是正常的。而且，孩子也会学着我们的样子，用哄骗的方式达到自己的目的。

因此，当孩子不听话的时候，我们不要哄骗他，而是采取积极的教育方式，比如说服、鼓励、转移注意力等。

#### ☆ 帮孩子树立诚信的意识

一年级的孩子可能还没有对诚信形成清晰的概念，不知道如何在生活中落实。这时候，我们需要耐心提醒孩子，一定要讲信用，答应他人的事情就要努力做到。另外，我们也可以在生活的点滴中帮助孩



子树立诚信的意识。对于孩子答应的事情，比如，孩子答应了每天早晚刷牙、回家先写作业、看电视只看多长时间等，我们要督促他去做，不能随便放任他的行为。

对一年级的孩子来说，讲信用是他与人交往的前提，能够使他得到他人的喜欢和尊重，进而得到他人的帮助和支持。如果一个孩子说话不算数，那么就没有人会相信他，正所谓“人无信不立”，他将来也无法在社会上立足。



## 致 谢

感谢您的信任与选择，感谢您的阅读，感谢您的思索；感谢家人对我的理解与鼓励；感谢参与本书写作的诸位老师，他们是周扬、张淑涵、翟晓敏、齐梦珠、周雅君、雒真真、马淑霞、丁慧娟、施杭、杨新卫、贾联、刘伦峰、梅云、李俊飞、张合宝等；感谢多年以来一直关注我、给予我支持的家长朋友。

书中不足之处，冀望高明不吝赐予指正。谢谢你们！

张振鹏

2011年7月

# 反侵权盗版声明

电子工业出版社依法对本作品享有专有出版权。任何未经权利人书面许可，复制、销售或通过信息网络传播本作品的行为；歪曲、篡改、剽窃本作品的行为，均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人应承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。

为了维护市场秩序，保护权利人的合法权益，我社将依法查处和打击侵权盗版的单位和个人。欢迎社会各界人士积极举报侵权盗版行为，本社将奖励举报有功人员，并保证举报人的信息不被泄露。

举报电话：(010) 88254396；(010) 88258888

传 真：(010) 88254397

E-mail: dbqq@phei.com.cn

通信地址：北京市万寿路 173 信箱

电子工业出版社总编办公室

邮 编：100036